

# 前言

---

世界上有太多容易被弄错的生活常识，千万别以为自己都清楚了。其中有很多错误常识都是在人们理所当然的印象中培养起来的。这本书整理了一些生活中常见或不常见的错误常识，这些错误充斥在我们生活中，一不小心就让我们掉进陷阱里，聪明的您是否也有很多没有注意到？

---

# 目 录



## 饮·食·篇

白酒与汽水能同饮吗? .....	001
吃肉时喝茶能助消化吗? .....	002
无鳞鱼胆固醇高吗? .....	002
哪些食物不适宜放进冰箱长期保存? .....	003
空腹大量吃鱼肉有危害吗? .....	003
一起床就吃早餐好吗? .....	004
多吃低脂肪食物有益健康吗? .....	004
少吃动物油多吃植物油非常好吗? .....	004
鱼刺卡在喉咙时吞饭团和醋好吗? .....	005
多吃苜蓿对身体好吗? .....	005
牛奶必须煮沸才能喝吗? .....	006
牛奶与巧克力搭配着吃好吗? .....	006
米越白质量越好吗? .....	007
蔬菜营养没有肉蛋鱼好吗? .....	007
多吃水果少吃蔬菜可以吗? .....	007
饭后吃点水果有益吗? .....	008
鸡蛋的蛋黄多吃无益吗? .....	008
有肾结石病的人不能补钙吗? .....	009
酸奶饮料是酸奶吗? .....	009
酸奶比纯牛奶的营养价值更高吗? .....	010



多喝酸奶能减肥吗？ .....	010
酸奶人人都可以喝吗？ .....	011
酸奶可以加热喝吗？ .....	011
加钙奶是不是就比普通牛奶好？ .....	011
牛奶存放没有讲究吗？ .....	012
早餐喝牛奶吃鸡蛋非常好吗？ .....	012
不爱喝酒的人没有酒精分解能力吗？ .....	013
喝酒真的能御寒吗？ .....	013
渴极应该快速喝水吗？ .....	013
油炸鱼片营养高吗？ .....	014
可以用绿茶饮料代替茶吗？ .....	014
黄褐色马铃薯与白色马铃薯没有差别吗？ .....	015
白面包质量最好吗？ .....	015
吃香蕉伤筋骨吗？ .....	016
鸡蛋胆固醇含量高吗？ .....	016
鸭肉有毒吗？ .....	017
土豆烧牛肉非常好吗？ .....	017
小葱拌豆腐是好菜吗？ .....	018
豆浆可以冲鸡蛋喝吗？ .....	018
茶叶煮鸡蛋是好食品吗？ .....	019
红白萝卜混吃行吗？ .....	019
萝卜和水果同吃没有问题吗？ .....	020
海味与水果能同食吗？ .....	020
胡萝卜适合做下酒菜吗？ .....	020
胎盘是大补品吗？ .....	021
鱼油是日常必备的保健品吗？ .....	021
生鱼片多吃有益吗？ .....	022
鱼活杀现吃新鲜味美吗？ .....	022
虾和维生素C同时吃没有问题吗？ .....	023
豆浆加油条的早餐搭配合理吗？ .....	023
早餐可以边走边吃吗？ .....	024
零食当早餐吃行吗？ .....	024
餐前吃西红柿好吗？ .....	025
香菇浸泡得越久越好吗？ .....	025
炒苦瓜不掉水行吗？ .....	025
鸡蛋颜色越深品质越好吗？ .....	026

煎煮鸡蛋越老越好吗？	026
毛鸡蛋营养价值高吗？	027
功能鸡蛋比普通鸡蛋好吗？	027
碳水化合物都一样吗？	027
经常吃汤泡饭好吗？	028
多吃胡萝卜会因维生素A过量而中毒吗？	028
胡萝卜生吃营养好吗？	029
绿叶蔬菜长时间焖煮好吗？	029
削去果皮就可以解决农药残留问题吗？	029
高档进口水果营养更好吗？	030
鱼头好吃无害吗？	030
体质过敏者吃鱼好吗？	031
严重肝和肾功能损害者可以吃鱼吗？	031
夏天赤膊喝冰啤酒解暑好吗？	031
饭后散步可延年益寿吗？	032
吃完饭就上床睡觉好吗？	032
饭后马上开车上路行吗？	033
饭后感觉肚子胀可将裤带松一松吗？	033
歪瓜裂枣不能吃吗？	034
奇形怪状的水果可以人造吗？	034
施过膨大素的水果可以吃吗？	035
扔掉蔬菜的“附属物”好吗？	035
软骨和骨髓营养价值不高吗？	036
鸡鸭的皮、鱼的鳞不可食用吗？	036
水果腐烂后将腐烂部分剥去后即可食用吗？	037
发霉的花生只要烧熟煮透就可食用吗？	037
刚屠宰的肉最新鲜，质量也最好吗？	038
人人都适宜喝豆浆吗？	038
生豆浆只要加热就行了吗？	039
喝不完的豆浆可用保温瓶储存吗？	040
干辣椒颜色越鲜艳越好吗？	040
海带颜色越绿越好吗？	040
雪白透亮的蘑菇品质好吗？	041
水发食品安全吗？	041
白色的虾米质量好吗？	041
西瓜瓜瓤颜色鲜艳就好吗？	042

枸杞越鲜红光亮表明品质越好吗？ .....	042
粗壮的豆芽好吗？ .....	043
鲜亮的大米好吗？ .....	043
银耳颜色越白越好吗？ .....	043
有异味的黑木耳能吃吗？ .....	044
颜色非常鲜绿的茶叶品质高吗？ .....	044
白亮的腐竹质优吗？ .....	045
浅黄色的黄花菜好吗？ .....	045
任何食物都适合做下酒菜吗？ .....	046
做菜时挤去菜汁好吗？ .....	046
蔬菜先切后清洗行吗？ .....	046
冷藏蔬菜温度越低越好吗？ .....	047
蔬菜生吃有益健康吗？ .....	047
小火炒蔬菜行吗？ .....	047
菜做好了不马上吃好吗？ .....	048
吃素不吃荤是健康饮食吗？ .....	048
多吃菠菜可以补铁吗？ .....	049
银杏叶茶有益健康吗？ .....	049
用滚水泡茶好吗？ .....	049
醋是酸性食品吗？ .....	050
喝醋会使人骨头变软吗？ .....	051
胃酸过多不能喝醋吗？ .....	051
多吃维生素可使人精力旺盛吗？ .....	051
多服钙片能增强人的体质吗？ .....	052
新鲜蔬菜比速冻蔬菜好吗？ .....	052
不含脂肪的食物等于零卡路里吗？ .....	053
少吃饭多吃菜有利于健康吗？ .....	053
肉类用大火烹饪营养和口感都好吗？ .....	053
果蔬的皮都有营养价值吗？ .....	054
水果营养价值高，多吃无害吗？ .....	055
生吃海鲜、河鲜没有害处吗？ .....	055
吃海鲜没有禁忌吗？ .....	056
海鲜营养丰富，多吃有益吗？ .....	056
有心血管疾病的人不能吃海鲜吗？ .....	057
香蕉都有润肠作用吗？ .....	057
油温高炒出来的菜才香吗？ .....	058

茶对人体有益无害吗? .....	058
直接用装方便面的碗泡面吃好吗? .....	059
感觉口渴后再饮水行吗? .....	059
饮料能代替白开水吗? .....	060
冬天常吃麻辣火锅好吗? .....	060
天热多吃冷食好吗? .....	060
吃火鸡会使人昏昏欲睡吗? .....	061
嚼食整只大蒜对健康有益吗? .....	062
做菜少用调料好吗? .....	062
香蕉、橘子等水果不清洗剥皮吃行吗? .....	063
食物不讲究搭配好吗? .....	063
虫眼少且看上去新鲜的菜安全吗? .....	063
白开水绝对是安全无毒的吗? .....	064
辣食对胃有害吗? .....	064
香料食品会引起胃溃疡吗? .....	065
蔬菜生食比熟食有益吗? .....	066
长期喝啤酒身体会发胖吗? .....	066
喝咖啡能解酒吗? .....	066



## 居·家·篇

冰箱的使用没有讲究吗? .....	068
饭菜应该凉透后放入冰箱吗? .....	069
食物贮藏在透明容器中好吗? .....	070
水龙头口的隔夜自来水不应放弃吗? .....	070
什么都放进消毒碗柜好吗? .....	071
年轻人常犯三种理财的错误您知道吗? .....	072
装修选材只买贵的不买对的正确吗? .....	072
瓷砖规格越大越好吗? .....	073
瓷砖便宜性价比就高吗? .....	074
厨房装修操作区布局不重要吗? .....	075

厨房台面使用松木来做好吗？ .....	075
菜板切了生菜切熟菜行吗？ .....	076
选购家具没有特别的讲究吗？ .....	076
家具不注意保养行吗？ .....	078
镀铬的家具不会生锈吗？ .....	078
铝锅反复擦洗可以吗？ .....	079
筷子、菜刀随便摆放行吗？ .....	079
碗碟重叠放置妥当吗？ .....	080
用毛巾擦干餐具或水果清洁吗？ .....	080
用卫生纸擦拭餐具或水果卫生吗？ .....	081
长期使用同一种药物牙膏是好习惯吗？ .....	081
家用清洁剂安全吗？ .....	082
家庭中常用的杀虫剂安全吗？ .....	083
卫生球卫生吗？ .....	083
您玩完电脑就睡觉吗？ .....	084
晨练越早越好吗？ .....	085
夏天冲凉水对身体好吗？ .....	085
夏天在室外坐木椅好吗？ .....	086
盛夏夜晚露宿纳凉好吗？ .....	087
夏季不睡午觉好吗？ .....	087
盛夏之夜开着电风扇入睡行吗？ .....	088
卫生纸越白品质越高吗？ .....	089
卫生间放清香剂好吗？ .....	089
消毒水等清洁用品放置在墙角或卫生间里行吗？ .....	090
家用漂白剂安全吗？ .....	090
用力刷牙好吗？ .....	091
家用电器对人体没有危害吗？ .....	092
超市购买的染发剂不会危害健康吗？ .....	092
指甲油清洗剂安全吗？ .....	093
含镍珠宝对人体无害吗？ .....	093
化纤床单不会损害健康吗？ .....	094
您的坐姿正确吗？ .....	094
长期听摇滚乐对听力无害吗？ .....	095
初养兰花易犯的错误您知道吗？ .....	096
米兰在什么季节都可以换盆吗？ .....	097



## 育·儿·篇

孕妇腹部突出是女孩，反之则是男孩？ .....	098
可疑妊娠不及时去检查对吗？ .....	099
怀孕后补充叶酸对吗？ .....	100
吃了感冒药就要终止妊娠吗？ .....	100
怕影响胎儿有病也不吃药行吗？ .....	101
孕期不能随便吃药吗？ .....	101
风疹、肝炎等病毒对胎儿影响不大吗？ .....	102
孕妇接触有害物质对胎儿影响大不大？ .....	102
孕妇对丈夫过度依赖好吗？ .....	103
孕妇自我封闭可以吗？ .....	104
孕妇营养过度好吗？ .....	104
怀孕期间任随自己发脾气好吗？ .....	105
记住预产期不重要吗？ .....	106
自己要求做剖宫产好吗？ .....	106
有月经说明没有怀孕？ .....	107
用超声波来确认怀孕最准确？ .....	107
验孕棒呈阳性反应就是正常怀孕吗？ .....	108
怀孕早期没有孕吐，胎儿可能有问题吗？ .....	108
怀孕初期多运动好吗？ .....	109
怀孕后要多吃补吗？ .....	109
怀孕了不能看牙医吗？ .....	110
拍打胎教行得通吗？ .....	111
音乐胎教有效吗？ .....	111
新妈妈不做产后体检可以吗？ .....	112
新妈妈经常吃巧克力行吗？ .....	113
新妈妈可以经常喝茶吗？ .....	113
新妈妈只喝汤不吃肉好吗？ .....	114
新妈妈专吃母鸡不吃公鸡对吗？ .....	114
新妈妈每天大量吃鸡蛋好吗？ .....	115
新妈妈应经常喝红糖水吗？ .....	116
初生儿吸奶嘴比吸乳头好吗？ .....	116

严格地定时给孩子喂奶是好习惯吗？ .....	117
母乳不如配方奶粉有营养吗？ .....	117
早给孩子穿鞋能尽早学会走路吗？ .....	118
学步车可帮孩子早学会走路吗？ .....	118
刚吃完饭可以游泳吗？ .....	119
喝咖啡不影响儿童生长发育吗？ .....	120
婴儿的味觉是与生俱来的吗？ .....	120
对婴儿的“偏食”应较真吗？ .....	121
不给婴儿吃含脂肪的食物对吗？ .....	121
给婴幼儿食用补品好吗？ .....	122
幼儿空腹吃甜食行吗？ .....	123
给婴幼儿多吃强化食品好吗？ .....	123
让幼儿玩塑料玩具好吗？ .....	124
给孩子吃过多的高蛋白食品行吗？ .....	124
经常强制孩子吃过多食品好吗？ .....	125
吃多少由孩子自己决定好不好？ .....	126
不择时机地给孩子饮水对不对？ .....	126
给孩子喝骨头汤补钙有效吗？ .....	127
喝配方奶又吃钙片可以吗？ .....	127
频繁地给孩子更换奶粉好吗？ .....	128
儿童喝加巧克力的牛奶好吗？ .....	128
吃牛初乳和蛋白粉能提高孩子的免疫力吗？ .....	128
孩子奶汁冲调过浓好吗？ .....	129
牛奶过甜营养高吗？ .....	129
炼乳可以代替牛奶吗？ .....	130
给孩子过多喂食牛奶好吗？ .....	131
用酸奶喂养孩子好吗？ .....	131
在牛奶中添加果汁，孩子更爱喝吗？ .....	132
在牛奶中添加米汤和米粥好吗？ .....	132
鲜奶比配方奶粉好吗？ .....	133
进口奶粉比国产奶粉好吗？ .....	133
结块的奶粉还能继续吃吗？ .....	134
吃奶粉的宝宝更聪明吗？ .....	134
两岁以上的幼儿还要喂配方奶粉吗？ .....	135
喝牛奶生痰吗？ .....	135
婴幼儿的辅食重不重要？ .....	136

孩子辅食中添加咸味更好吗？ .....	136
儿童吃鸡蛋多多益善吗？ .....	137
多吃鱼松营养好吗？ .....	137
肝脏营养素含量高，多吃有益吗？ .....	137
维生素和矿物质摄入越多越好吗？ .....	138
吃巧克力会长粉刺吗？ .....	139
婴儿腹痛都因消化不良所致吗？ .....	139
豆制品是蔬菜吗？ .....	139
孩子每天定时排便重不重要？ .....	140
孩子小不能晒太阳吗？ .....	140
吃零食有害健康吗？ .....	141
给孩子用过分柔软的床上用品好吗？ .....	141
儿童穿衣越多越好吗？ .....	142
把孩子单独留在浴缸或者洗手间里行吗？ .....	143
给孩子吃溜滑的食物安全吗？ .....	143
抱着孩子喝热茶行吗？ .....	144
可以给孩子玩气球或塑料袋吗？ .....	144
摇晃着让孩子睡觉妥当吗？ .....	145
妈妈与孩子同睡一个被窝好吗？ .....	145
孩子俯睡不会有危险吗？ .....	145
孩子开灯睡觉行吗？ .....	146
孩子裸睡没有危害吗？ .....	146
孩子夜里出汗多正常吗？ .....	147
孩子睡电热毯行吗？ .....	148
哺乳期的妈妈应多吃动物食品吗？ .....	148
孩子咬妈妈的奶头就是断奶的时候吗？ .....	149
妈妈生病要给孩子断奶吗？ .....	149
孩子便秘吃蜂蜜好吗？ .....	149
漠视孩子的隐私和权利行吗？ .....	150
用自己的标准塑造孩子行吗？ .....	150
孩子成绩好一切皆好吗？ .....	151
孩子流鼻血时仰头对吗？ .....	151
早早地教幼儿背唐诗是教育有方吗？ .....	152
必须给满月婴儿剃胎发吗？ .....	152
给新生儿做“蜡烛包”有必要吗？ .....	153
新妈妈过早做剧烈运动行吗？ .....	154



带孩子一起逛街好吗？ .....	154
带婴儿外出旅游行吗？ .....	155
让孩子做瑜伽可以吗？ .....	155
孩子常用一次性纸尿裤好吗？ .....	155
孩子只吃喜欢的食物行吗？ .....	156
儿童烫伤后不做任何处理直接送医院对吗？ .....	156
食用过多甜食会引起儿童多动症吗？ .....	157



## 宠·物·篇

喂猫狗的食物没有什么讲究吗？ .....	158
不节制地给猫狗喂食好吗？ .....	159
抚摸狗狗不卫生吗？ .....	159
狗吃屎有错吗？ .....	160
哪些食物不能给狗吃？ .....	161
训练狗定点大小便很困难吗？ .....	161
狗呕吐是因为吃多了吗？ .....	162
经常给狗补钙和营养剂好吗？ .....	162
经常给狗洗澡是爱卫生的行为吗？ .....	163
让狗长时间憋住大小便好吗？ .....	164
很少出门的狗没必要注射疫苗吗？ .....	164
给狗驱虫是多余的事吗？ .....	164
不能给狗吃盐吗？ .....	165
用肉喂狗非常好吗？ .....	165
猫狗的食物可以随意改变吗？ .....	166
可以用狗食喂猫吗？ .....	166
猫随便抱都不会有问题吗？ .....	167
兔子是不喝水的吗？ .....	167
兔子只吃草和蔬菜水果吗？ .....	168
捉兔子只能拎耳朵吗？ .....	168
饲养宠物对人有利而无害吗？ .....	169



## 家·电·篇

关灯看电视既清晰又省电吗？ .....	171
用电脑专注不眨眼会影响视力吗？ .....	171
长时间面对屏幕，眼睛干涩就滴眼药水好吗？ .....	172
空调长时间不用行吗？ .....	173
洗衣机洗衣量没有限制吗？ .....	173
电视机随意摆放不会影响使用吗？ .....	173
视保屏等真的有用吗？ .....	174
家用电器使用寿命越长越好吗？ .....	174
家用电器的辐射不会影响健康吗？ .....	175
手机会对医疗设备产生电磁干扰吗？ .....	176
用手机接电话时来回走动好吗？ .....	176
在墙角使用手机可以吗？ .....	177
手机接听电话应紧贴耳朵吗？ .....	177
手机对怀孕没有影响吗？ .....	178
您知道抽油烟机正确的开关时间吗？ .....	178
电器关掉电源后真的不再耗电吗？ .....	179



## 衣·着·篇

腿形不佳的女性适合穿阔腿裤吗？ .....	180
为显瘦买小号的衣服穿好吗？ .....	181
热闹图案再配热闹图案，这样穿衣美丽吗？ .....	181
冬天穿衣过厚好吗？ .....	181
老年人穿衣可以随便吗？ .....	182
乳腺癌与内衣没有关系吗？ .....	184
孕妇穿着更应该讲究吗？ .....	184

塑身内衣是减肥失败者的好伙伴吗？ .....	185
格子配格子的衣着好看吗？ .....	186
有小肚腩的女孩子穿紧身露脐T恤行吗？ .....	186
穿紧身内衣时选择小尺码的好吗？ .....	187
上臂粗壮穿着无袖上衣好吗？ .....	187
短袖衬衫打领带合适吗？ .....	188
颜色与西装不适应的袜子穿上合适吗？ .....	188
皮带的颜色和鞋子的颜色不一致行吗？ .....	189
领带长度多少合适您知道吗？ .....	189
穿西装扣子扣得太多行吗？ .....	189
您的衣服选对颜色了吗？ .....	190
把T恤衫塞到裤腰里好看吗？ .....	190
衬衫不塞到裤腰里行吗？ .....	191
在沙滩或泳池之外的场合穿凉鞋好吗？ .....	191
运动袜什么时候不适合穿？ .....	192
在公众场合穿背心好吗？ .....	192
职场着装没有讲究吗？ .....	193
工作中过分打扮行吗？ .....	193
穿得比老板还大牌好吗？ .....	194
臀围大穿衣搭配没什么讲究吗？ .....	194
胖女孩怎么穿都行吗？ .....	195
服饰真的与个性无关吗？ .....	196
怎样避免暴露身材的缺点？ .....	197
身材好就没有服饰的禁忌吗？ .....	198
内衣再美丽也难以展现女性魅力吗？ .....	199
裙子是女性夏季的最佳服装吗？ .....	200
小小丝巾结不出浪漫风情？ .....	201
头巾和围巾只能用来遮寒避冷吗？ .....	202
腰带只能用来维系裤、裙松紧度吗？ .....	203
佩戴项链越多越美吗？ .....	204
佩戴耳环与脸型和服装无关吗？ .....	205
佩戴饰物多多益善吗？ .....	206
老年人穿衣打扮不能像年轻人吗？ .....	207
男人在夏天里穿衣随便好吗？ .....	207
穿有明显品牌标识的衣服好吗？ .....	208
穿衣选色不重要吗？ .....	209



## 运·动·篇

力气大表明身体健康吗? .....	210
大运动量的运动效果好吗? .....	211
剧烈运动后可以立即休息吗? .....	211
仰卧起坐运动减肚子吗? .....	212
跑步健身必须用腰封吗? .....	212
跑步机上紧握扶手跑好吗? .....	213
随便穿什么鞋参加运动都可以吗? .....	213
运动后可以马上洗浴吗? .....	214
运动后可以大量喝饮料吗? .....	214
运动前可以大量吃糖吗? .....	215
运动后可以马上饮酒吗? .....	216
运动中动作重复过快行吗? .....	216
运动引起头昏头痛属正常现象吗? .....	217
冬季运动穿棉织品内衣好吗? .....	217



## 旅·行·篇

旅行社都是可信赖的吗? .....	219
旅游买保险的错误观念您知道吗? .....	220
任何旅行社的服务项目都是相同的吗? .....	221
外出旅游什么药品都不用带吗? .....	222
黄埔军校校址在上海吗? .....	223
搭帐篷可以不拉防风绳吗? .....	224
使用登山杖不扣腕带好吗? .....	225



## 爱·眼·篇

学生只需在学习的时候戴眼镜吗? .....	226
长时间看电视不会影响视力吗? .....	227
近视眼不会变成老花眼吗? .....	227
反应迟钝与眼睛无关吗? .....	228
老花镜戴的时间越长度数越高吗? .....	228
目不转睛能看清楚就不用戴眼镜了吗? .....	228
上年岁的人眼睛模糊是正常的吗? .....	229
老年人都会患白内障吗? .....	229
一只眼睛视力低不管它没关系吗? .....	230
年纪大不能做白内障眼科手术吗? .....	231

## 饮·食·篇



有关食品安全的报道屡见不鲜，让不少消费者惊恐不安。“蔬菜里有农药、肉里有瘦肉精、水产品有激素、面粉中有漂白剂、辣椒酱里有色素……如今我们还能吃什么？”其实，饮食中最危险的还不在这里，而在人们对食品不健康的选择。如何科学膳食，许多人都未必清楚，更严重的是，由于营养知识欠缺，多数慢性病就会找上你。

### ◆ 白酒与汽水能同饮吗？

有人习惯将白酒和汽水掺和饮，这对健康是很有害的。因为白酒中的酒精和汽水被人体吸收以后，会使酒精很快散发到人的全身，并产生大量的二氧化碳，对人的肠胃、肝脏、肾脏、心脑血管器官都有损害。

白酒与汽水同饮会刺激胃黏膜，会减少胃酸分泌影响消化酶的产生，如果患有肠胃病的人饮酒后又大量喝汽水，还会造成胃和十二指肠大出血。血压不正常的人可因此促使酒精迅速渗透到中枢神经，导致血压迅速上升。因此，白酒千万不要与汽水同饮，也不能先喝汽水再饮白酒，饮醉后，更不能用汽水来解酒。

### ◆ 吃肉时喝茶能助消化吗？

有的人喜欢在吃肉食、海味等高蛋白食物后喝茶，以为能帮助消化。殊不知，茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱，鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物所不可缺少的。鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固，形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。吃的蛋白质越多，喝的茶越浓，这一情况就越严重。

还有，大量的鞣酸对胃黏膜有较强的刺激作用，会引起胃功能失常，导致消化不良，还会刺激肠道黏膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。此外，茶叶中的茶碱具有抑制小肠吸收铁的作用。长期在饭前饭后饮浓茶，会造成消化不良、便秘、营养障碍和贫血等不良后果，因此，在饭前半小时和饭后一小时之内，都不宜喝茶。

### ◆ 无鳞鱼胆固醇高吗？

随着人们对营养和健康越来越重视，很多人在选择食物的时候开始注重食物的营养成分，有人说没鳞的鱼胆固醇高，所以有些人就不再吃没鳞的鱼了。

其实，这种说法不够全面，并不是所有的无鳞鱼胆固醇含量都高。胆固醇含量较高的无鳞鱼类有河鳗、泥鳅、鳝鱼、鲶鱼等；而胆固醇含量较低的无鳞鱼类有带鱼、鲛鱼等，它们的胆固醇含量与有鳞的草鱼、黄鱼、鲳鱼、鲈鱼相似。

其次，很多鱼的脂肪都富含多不饱和脂肪酸，具有降低体内胆固醇的作用，使甘油三酯下降，降低血压，促使血液循环，防止动脉硬化，预防心血管疾病，对人体健康是非常有益的。

## 哪些食物不适宜放进冰箱长期保存？

比如香蕉，放冰箱就会变黑，味道也不好；面包放进冰箱会流失水分影响口感，不容易发霉的季节最好不要放在冰箱里保存，一定要放冰箱的可放在冷冻室里保存。罐头就是为了长期保存而制作的，所以放在冰箱里没有什么意义。罐头打开后剩下的东西应放在其他容器里放冷冻室里保管。西红柿不能放冷冻室，因经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂，或出现散裂现象，表面有黑斑、煮不熟、无鲜味，严重的则酸败腐烂。如将火腿放入冰箱低温储存，其中的水分就会结冰，脂肪析出，腿肉结块或松散，肉质变味，极易腐败。巧克力在冰箱中存放后，一旦取出应立即食用，否则在室温条件下会在表面结一层白霜，极易发霉变质，失去原味；热带水果如火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜等都怕冷，不宜放在冰箱中冷藏。冻伤的水果不仅营养成分遭到破坏，还很容易变质腐烂。

## 空腹大量吃鱼肉有危害吗？

为了减肥，不少人喜欢只吃菜不吃饭，空腹吃鱼是很平常的事，但这很可能导致痛风发作。

痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致的疾病。而大多数鱼本身富含嘌呤，如果空腹大量摄入含嘌呤的鱼肉，嘌呤未快速分解，人体酸碱平衡就会失调，容易诱发痛风或加重痛风病患者的病情。

因此，在吃鱼肉前应先吃一些含碳水化合物的低脂食品，如馒头、米饭等垫底，用餐中也可食用一些含淀粉的蔬菜，如芋头和马铃薯等，以平衡体内酸碱度，减轻嘌呤的危害，起到保健的作用。



### ◆ 一起床就吃早餐好吗？

有不少习惯早起的人，五六点钟起床后马上进食早餐，认为这样能及时补充身体所需能量。其实，早餐吃得太早，不但对健康无益，还可能误伤肠胃。

因为人在夜间的睡眠过程中，身体大部分器官都休息了，唯独消化器官需要消化吸收晚餐食物，一般要到凌晨才真正进入休息状态。如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，长期这样会损害胃肠功能。

正确的做法是起床后先喝水，补充睡眠时消耗的水分，活动半小时后，再吃早餐比较合适。

### ◆ 多吃低脂肪食物有益健康吗？

有关研究的结论是，平时吃低脂肪食物的人并不比吃高脂肪食物的人更健康。

事实上，如果在您吃饭的时候，发现自己吃的都是低脂肪食物的话，您会有多吃食物的倾向。这些食物，即使是无脂肪食物，如果吃太多，其中所含的热量也是非常多的。

因此，食物的脂肪含量高低不是饮食健康的唯一标准，每餐的摄入量才是关键。其次，还得看您的膳食搭配合理与否，除谷物、奶制品与肉类外，还应该多吃些蔬菜。因为蔬菜所含的热量很低，而且吃了后，人不容易感到饥饿。

### ◆ 少吃动物油多吃植物油非常好吗？

这种说法没有道理，因为植物油也是脂肪，如果摄入过多，

也会造成肥胖、高血脂、高血压、脂肪肝等疾病。而且植物油中的多不饱和脂肪酸很容易被氧化成环氧化合物，这种物质对人体健康有害。

正确的做法是：植物油摄入也不宜过多，成人每日摄入量不宜超过25克。

### ◆ 鱼刺卡在喉咙时吞饭团和醋好吗？

您在吃鱼的时候有没有被鱼刺卡到过？如果被卡到，那可是很难受的事，习惯性的做法是喝几口醋，或者吞几口蔬菜、米饭，从而把鱼刺带下去。其实，这种做法不一定能收到好的效果。

首先说蔬菜和米饭，它们的确有可能将鱼刺捎带着咽下，但您要冒大风险。因为蔬菜和米饭也有可能让刺扎得更深。而醋，有人曾做过试验，用醋泡鱼，刺虽然在短时间内就软化了。但是显然醋不会停留在食道里，吞下几瓶醋也不能让刺有足够的时间被泡到软化。而且需要注意的是，刺入喉内的那部分刺很难被软化。这样做不仅效果十分有限，而且可能会延误治疗时机。

其实，当喉部被鱼刺等物体卡住时，首先应缓解情绪，因为情绪一旦紧张，就容易造成咽喉部肌肉收缩，异物会卡得更紧。有一种方法是用力咳，强气流加上咽部滞留的分泌物有时可顺利地将鱼刺咳出来。如果这一招不行，建议您去看口腔科医生，不要强行咽饭菜或喝醋。

### ◆ 多吃菠菜对身体好吗？

菠菜是人们经常食用的一种蔬菜，它富含铁、维生素等矿

物质和微量元素，一些人认为菠菜是很好的蔬菜，吃得越多就越好。事实上，多吃菠菜好处不多，害处却不少。因为菠菜里富含草酸物质，草酸会与食物中的钙发生化学反应生成草酸钙，而草酸钙不能被人体吸收利用，反而使食物中的钙质流失。

所以，常吃菠菜会引起人体缺钙，从而影响人体健康。会使中老年人患软骨病，容易造成骨折；会影响儿童生长发育，易患佝偻病、手足抽搐症等。如果儿童已有缺钙症状，吃菠菜更会使病情加重。

另外，在烹饪菠菜时最好选择煮汤，且只吃菜不喝汤，因为草酸大部分都溶解在菜汤中了，这样可以减少钙的流失。

### ◆ 牛奶必须煮沸才能喝吗？

事实上，牛奶消毒的温度并不高，70℃时3分钟，60℃时6分钟即可。如果煮沸，温度达到100℃，牛奶中的乳糖就会出现焦化现象，经常食用可能诱发癌症。其次，煮沸后的牛奶中会出现磷酸钙沉淀现象，从而降低牛奶的营养价值。

### ◆ 牛奶与巧克力搭配着吃好吗？

有的人喜欢一边喝牛奶一边吃巧克力，这是不科学的。虽然牛奶属高蛋白食品，巧克力又是高热量食品，但是液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应，生成草酸钙。于是，本来具有营养价值的钙，就变成了对人体有害的物质。

### ◆ 米越白质量越好吗？

其实答案刚好相反。

米的洁白程度和米外层的米糠去除程度有关，米糠去除程度越高，米就越白，但营养损失也越多。米糠中含有丰富的B族维生素和膳食纤维，米的胚芽含有维生素E和多不饱和脂肪酸。

实际上，经常食用精白米的人容易发生维生素B1和维生素B2的缺乏，因此，米不是越白越好。

### ◆ 蔬菜营养没有肉蛋鱼好吗？

各类食品都有着人体所需的不同营养素。肉蛋鱼中含蛋白质、脂肪比较丰富，而蔬菜中维生素、矿物质的含量比较丰富，粮食中含碳水化合物和B族维生素比较丰富。

因此，人体需要全面平衡的各类营养素，不能只偏重于蛋白质和脂肪的摄入，而忽视维生素和矿物质的摄入。

### ◆ 多吃水果少吃蔬菜可以吗？

水果可用于维生素和矿物质营养素的补充，但不能替代蔬菜的功能。因为水果中的维生素和矿物质是微量的。如100克苹果中维生素C的含量仅4毫克，而100克油菜中维生素C的含量是36毫克。谷类含丰富的碳水化合物和B族维生素，是滋养身体的主要食物；肉类含丰富的蛋白质和脂肪，是补益身体的食物；蔬菜是补充维生素和矿物质的主要食物；水果是补充营养素的辅助食物。每类食物都有各自的特点和营养作用，不可替代。

因此，不应以水果代替蔬菜。食物应合理搭配，否则我们的

身体就不能得到全面均衡的营养。

### ◆ 饭后吃点水果有益吗？

无论是在餐厅、饭店，还是在家里就餐，许多人都喜欢饭后吃点水果爽爽口，其实这是错误的生活习惯。

因为饭后马上吃水果会影响消化。由于食物进入人们的胃以后，必须经过1~2小时的消化过程，如果人们在饭后立即吃水果，就会被先期到达的食物阻滞在胃内，致使水果不能正常地在胃里消化而长时间停留在胃里，从而引起腹胀、腹泻或便秘等症状。如果人们长期有这种生活习惯，将会导致消化功能紊乱。

此外，水果不是可以随意食用的，因为其中含有较多的有机酸和单宁类物质，有些水果还含有活性很强的蛋白酶类，可能对胃产生刺激和伤害，如果一次吃得过多，会出现胃痛、胀气、腹泻、消化不良等症状。

因此，食用水果因人而异，一般少量的食用，基本上不会有问题。另外，吃水果的时间非常讲究，因为水果一般作为加餐食物，也就是在两次正餐中间，如上午10点或下午3点，或睡前一小时，这样可以避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。所以，一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

### ◆ 鸡蛋的蛋黄多吃无益吗？

事实上，蛋黄含有蛋中多数的蛋白质，几乎全部的维生素，丰富的磷、铁、锌和硒等元素和多数的B族维生素。虽然胆固醇都在蛋黄里，但对心脏有益的磷脂、单不饱和脂肪酸、甜菜碱和

叶黄素等有益健康的成分也都在蛋黄里。另外，蛋白中所含的是大量的水分、少量的蛋白质和钾，其他东西就很少了。

综上所述，吃煮鸡蛋的蛋黄不是有害而是大有益处，因此，扔掉蛋黄实在太可惜！

### ◆ 有肾结石病的人不能补钙吗？

肾结石主要是草酸摄入过多，在泌尿系统排除时与钙结合，形成草酸钙沉淀物而形成结石。防治肾结石的关键是减少摄入草酸含量较高的食物，如菠菜、竹笋、苦瓜等。这些食物在做菜时应焯一次水，尽量去除草酸成分后食用。到此，我们弄明白了，肾结石的发生与钙摄入没有必然联系。

其实，一般膳食中钙的摄入量是不足的，应当增加钙的摄入。钙在消化道内堆积，与草酸形成草酸钙排出体外，可以减少草酸的吸收，也就减少了肾结石的发生。

### ◆ 酸奶饮料是酸奶吗？

市场上常见一些饮品包装上有“酸奶”字样，许多人把这种酸奶饮品当成加了果汁的“酸奶”，有些人甚至把这种酸奶饮品当酸奶给小孩喝。其实，酸奶饮品属于饮料，不属于奶制品，跟酸奶的营养价值差距很大。

酸奶是由鲜牛奶发酵而成的，其中富含蛋白质、钙和维生素。对那些因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶是个很好的选择。而酸奶饮料则是由少量奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和其他食品添加剂等加工配制而成。

酸奶中最重要的成分是乳酸菌，它能够分解出对人体有益的物质，能够促进营养吸收并调节胃肠功能，但一般酸奶饮料里只有乳酸，是没办法发挥乳酸菌功能的。两者的蛋白质含量差别也很大，如果小孩长期把酸奶饮料当酸奶喝，就得不到蛋白质、脂肪、碳水化合物等重要营养素方面的足够补充。

面对市场上众多的酸奶饮料、乳酸菌饮料、果味酸奶，我们如何判断它们到底是饮料还是乳制品？其实有两个简单的方法：一是看保质期，乳制品一般只有7~14天，而酸奶饮料的保存期可以达到3~6个月；二是看保存方法，乳制品必须低温保存。

### ❶ 酸奶比纯牛奶的营养价值更高吗？

很多人都认为牛奶经过发酵变成酸奶后会更有营养，事实上从营养价值来说，两者差异不是很大，因为蛋白质和其他的物质没有发生根本的变化。不过，酸奶与牛奶相比，由于乳酸菌的作用，更易于被人体消化和吸收，它的营养素利用率也相对较高。再者，相对于牛奶而言，酸奶更适合“乳糖不耐受”的人群享用。

### ❷ 多喝酸奶能减肥吗？

酸奶含有大量活性乳酸菌，能够有效调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，对患便秘的人非常有益。但是热量与牛奶相当，如果在原有饮食分量外加食，自然会引引起体重增加。想要喝酸奶又担心长胖的女士，可选择脱脂酸奶，虽然味道不如全脂酸奶浓厚，但热量低，可以起到减肥的作用。

## ◆ 酸奶人人都可以喝吗？

酸奶虽好，但并不是所有人都适合。腹泻和其他肠道疾病患者最好不要喝酸奶。患糖尿病、动脉粥样硬化病、胆囊炎和胰腺炎的人，最好不喝含糖的全脂酸奶，否则易加重病情。还有，两岁以下的小孩，肠胃发育不健全，不适合喝酸奶。

另外，正常人饮用酸奶还得注意：空腹不宜喝酸奶。空腹时，胃酸浓度高，活的乳酸菌在胃液中极易被杀灭；一般在饭后2小时饮用较合适；酸奶打开后，最好在1~2小时内喝完。酸奶中含有糖分和大量乳酸菌，能将牙齿表面的有机质毁坏，逐渐产生龋洞。因此，饮用酸奶后应立即用温开水或漱口液漱口，对预防龋齿有着重要作用。

## ◆ 酸奶可以加热喝吗？

酸奶不可以加热喝。酸奶要保存在低温环境里，一般在2~8℃，而且保存时间通常在7~14天。如果冬天里觉得酸奶太冷，可以装进瓶里隔水捂热，不可以直接加热，因为酸奶中存在的乳酸菌是活的细菌，经过加热或用开水冲饮，就失去了有生物活性的乳酸菌，营养价值随之下降，因此不要加热后饮用。

## ◆ 加钙奶是不是就比普通牛奶好？

高钙奶，还有加入铁、锌等微量元素的牛奶，都是在炒作概念，产品本身的含钙量差别并不大。牛奶本身的含钙量就较高，再要在牛奶中加入钙不但没有必要，而且从技术层面上看，也并不容易，极可能导致沉淀。



其实，牛奶本身就是天然的理想食品，人为添加营养物质能否提升牛奶的营养价值以及对人体的作用到底有多大，目前科学界尚无定论。市售牛奶一般都符合国家营养标准，没有必要选择“加浓奶”或“高钙奶”。

### ◆ 牛奶存放没有讲究吗？

有人在夏季喜欢冰冻牛奶。当牛奶温度低于零摄氏度时，其中的脂肪、蛋白质分离，酪蛋白呈粉状凝结，味道就会明显减弱，营养成分不易被人体吸收。人如果常饮冰冻牛奶，还容易患胃肠道疾病，如胃及十二指肠溃疡、胆囊炎、肠炎等。

另外，有人喜欢将一次没喝完的牛奶放在保温瓶里，这样做，大量繁殖的细菌几个小时就会使牛奶酸败变质，其中维生素B、C都会大量流失。因此，牛奶应存放在2~8℃的冰箱冷藏室中，且存放时间不宜过久。

### ◆ 早餐喝牛奶吃鸡蛋非常好吗？

人体在早晨急需含丰富碳水化合物的食物来补充能量，而牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白，但它们提供的优质蛋白主要是供给身体结构的，不能给身体提供足够的热量。

如果只是食用牛奶和鸡蛋，会造成肠胃不适，还会影响人的工作和学习效率。早餐中人体必需的主食不能缺，在喝牛奶、吃鸡蛋的同时，应搭配稀粥、面包、馒头等主食补充能量，这些谷物类食物可以使人体得到足够的碳水化合物，并更有利于牛奶的吸收。

### ◆ 不爱喝酒的人没有酒精分解能力吗？

这种说法不对。其实，每个健康的成年人都具有相当不错的酒精分解消化能力，因为人体的肠道细菌在正常情况下，每天约可释出30 mL以上的纯酒精。

所以，即使是滴酒不沾的人，在自然的情况下，每天也会不知不觉地吸收相当于250 mL葡萄酒或750 mL啤酒含量的酒精。人体如果不具备分解这些酒精的能力，每天都将是醉醺醺的。

### ◆ 喝酒真的能御寒吗？

其实，喝酒不但不能御寒，反而还会造成身体失温。原因是酒被人体吸收后，先造成的是微血管扩张，体内血液大量涌入身体表层，这时让我们感觉全身温暖且满脸通红，这只是表象，随着血液从体内深处循环到表层，体内温度也快速从深层流到体表散失，造成身体失温。

还有，如果喝酒过量，大脑的中枢神经还会丧失功能，不只思考力、行动力会下降，连体温调节功能也可能受到影响，失温情况无法改善，最后导致无法维持体温而对健康造成严重危害。

### ◆ 渴极应该快速喝水吗？

夏天出汗多，快速喝水可能引起不良后果，因快速大量喝水，会迅速稀释血液，加大心脏负担。运动过后，这种情况更加严重。其次，天热大量出汗时，快速喝水会反射性地加大出汗量，增加钠、钾等电解质的损失，因而产生越喝越渴的感觉。此外，喝得太快太急，会把大量空气吞进肚子，容易引起腹胀。因

此，水要一口一口地喝，水在嘴里徐徐往下咽，才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。

另外，对病人来说，喝水更有讲究。例如心脏病患者，当冠状动脉供血不足时，每天应适当多喝水，减小血液黏稠度，避免心肌梗塞的发生。但当心脏功能衰竭时，则应少喝水。因喝水过多会加重心脏负担，导致病情加剧。为避免加重肾脏的负担，急性肾炎、肾功能衰竭患者也不宜喝水过多。但当人感冒发烧时，身体失去的水分比平时要多，就应适当多喝水。

### ◆ 油炸鱼片营养高吗？

高品质的油炸鱼片用鲳鱼制成，这种鱼富含对健康有益的不饱和脂肪酸。而各种鱼条、鱼片制品也就顺势为自己打上了“营养”的标签。

不过，大家要注意了，鲳鱼片的包装盒（袋）上往往会列出一二十种配料，加上深度的加工已经让它变得不那么有益健康了——大量的盐、味精和油炸时带入的饱和脂肪。因此，如果您购买的是这种鱼类产品，它们对人体健康的危害可能已经超出了其所能带来的益处。

### ◆ 可以用绿茶饮料代替茶吗？

亚洲人普遍爱喝绿茶，甚至将它变成一门艺术。绿茶包含抗氧化剂和其他有益健康的成分，可以预防癌症、心脏病、衰老和其他与老化相关的疾病。但是，绿茶饮料则不然，它们含糖和食用香精较多。

其实，茶饮料是指茶叶经抽提、过滤、澄清等加工工序后制得的茶液，加入糖类、酸味剂、食用香精、果汁、植物抽提液等配料调制而成的罐装制品。这类饮料可以分为茶饮料、果汁茶饮料、果味茶饮料等。由于茶汤体系的复杂性和不稳定性，因而需在其中添加各种食品添加剂，以维持茶饮料的品质。这些食品添加剂有沉淀生成、抑制剂、护色剂、风味改善剂、转溶剂和酶制剂等，可以看出，上述任何一种成分都让它在健康方面离我们更远了。

### ◆ 黄褐色马铃薯与白色马铃薯没有差别吗？

从美国爱荷华州引种的黄褐色马铃薯与常见白色的马铃薯相比，易于种植且价格便宜。但是，这种马铃薯食用后，其中的淀粉会非常快地转变成血糖，增加了肥胖和糖尿病人的风险。

另外，由于它的口感也不太好，因此在烹调时，人们想尽办法让它们吃起来更味美，如将它们煮熟，然后捣成泥，调和一些黄油，或者将它剥皮后切片用油炸，再在表面撒一些调料。这样制作出来的食品味道虽然好了，但是对健康却更不利了。

### ◆ 白面包质量最好吗？

最常见的面包，莫过于大量生产的白色圆面包。优质的面包是由面粉、水，再加少量盐和酵母加工而成。研究结果表明：吃过于精制的食物对健康不利，长期食用加工过的高碳水化合物会增加得心脏病的几率。

白面包、曲奇饼干等属精制的高碳水化合物。这个研究的目的在于告诉人们怎样选择正确的碳水化合物食物。比如说，您可

以选择全麦面包代替精加工面粉类食物，加上粥或牛奶做早餐。

甚至，现在许多批量生产的白面包，它们通过添加一些糖、香精、软化剂和防腐剂来提高口感和保质期。这样的结果对人体健康就更加不利了，因此，应该远离白面包和具有添加剂的烘烤食物！

### ◆ 吃香蕉伤筋骨吗？

民间流传吃香蕉伤筋骨的说法，以致年纪稍长、有退化性关节问题的人都对香蕉退避三舍，其实，这种说法是没有任何根据的。

从中医典籍来看，从未提及香蕉伤筋骨。香蕉的确性寒，寒性体质的人少吃为佳。

从营养学来看，香蕉好处却非常多，是不折不扣的好食物。一根香蕉约是半碗饭的热量，是很好的热量来源。运动选手上场时，如果吃太多食物会想呕吐，这时香蕉就是补充体力的最佳食物。因为香蕉含有大量的钾，可以预防中风。香蕉中所含的血清素、正肾上腺素、多巴胺都是脑中的神经传导物质，可以抗抑郁，振奋精神。所以说香蕉不但不会伤筋骨，还是对人体健康非常有益的食物。

### ◆ 鸡蛋胆固醇含量高吗？

很多人一看到蛋，就想到胆固醇，害怕患心脏病的人都尽量远离它。但现在我们已经知道，真正危险的敌人是饱和脂肪。饱和脂肪增加胆固醇的能力，比食物含有的胆固醇要高出许多倍。

饱和脂肪都在动物性油脂里，如肉类、乳制品，所以要远离

奶油、猪油、鸡皮等。相反，鸡蛋的脂肪很少，一颗蛋只有5克脂肪而已。

另外，鸡蛋的营养很多，一颗蛋里就有维生素A、B6、B12、E，叶酸，铁等，常吃鸡蛋可以防止脂肪沉淀在肝脏，鸡蛋里的黄体素还可以保护眼睛健康。

注意，烹调方式会影响鸡蛋的品质。水煮蛋、蒸蛋或加点蔬菜在蛋里，让您每一口都可以吃到营养，油炸煎蛋次之。

### ◆ 鸭肉有毒吗？

有人说，鸭肉有毒，所以皮肤病、动手术的人不能吃，甚至所有人都不宜多吃鸭肉。这样的说法没有科学依据。

其实，食物没有毒与不毒的问题，虽然《本草纲目》上记载鸭肉“甘、冷、微毒”，但古人所谓的“毒”，指的是身体对物质的反应，如引起腹泻或过敏等，并不是现代科学观念中的毒。

吃鸭肉引起腹泻，可能是因为体质虚寒或胃肠功能不好的人吃太多鸭肉所致。因为鸭肉虽然无毒，却性寒，因此可用老姜、当归等热性食物一起烹煮，以平衡食物的性味，是很好的补虚劳食物。

### ◆ 土豆烧牛肉非常好吗？

土豆烧牛肉是一道传统家常菜，无论其色、香、味，都深得国人喜爱。但是，土豆和牛肉的搭配却是不合理的。

因为土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同，这样就延长了土豆和牛肉停留在胃里的时间，从而延长了在胃肠中消化

吸收的时间，不能达到即时吸收营养素的效果，长此下去，就会导致肠胃功能紊乱。有时候，我们吃了土豆和牛肉，会感到胃胀气，不舒服，便是这个原因。

正确的搭配是：凉拌土豆丝和土豆沙拉，这两道菜最能体现土豆的营养价值。凉拌土豆丝的最好辅料是柿子椒、尖椒和香菜，而土豆沙拉则应加入一些绿叶菜，达到中西结合的效果。另外，烤土豆片也不错。将土豆切片，抹一点儿葵花油或橄榄油，然后放入烤箱或微波炉烤熟即可。这样的土豆片热量低，但其中的维生素C、纤维素和钾离子还能去除体内脂肪，是美味的健康食品。

#### ◆ 小葱拌豆腐是好菜吗？

“小葱拌豆腐一清二白”是句家喻户晓的老话，而小葱拌豆腐也是传统家常菜，尤其是夏日居家餐桌上经常食用，既简便又可口。其实，这种吃法是不科学的。

原因是豆腐中含有钙，而小葱中含有一定量的草酸，二者共食，则结合成草酸钙，不易被人体吸收，尤其是豆腐汤中放小葱末，颜色虽然变成乳白色，其实那正是草酸钙的缘故。草酸钙会造成人体对钙的吸收困难。

#### ◆ 豆浆可以冲鸡蛋喝吗？

用煮沸的豆浆冲鸡蛋喝不科学，因为这种烹调方法会使鸡蛋中的黏液性蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合，阻碍鸡蛋中蛋白质的分解，影响鸡蛋中蛋白质的吸收和利用，一定程度上失去了豆浆

和鸡蛋中原有的营养成分。

其实，豆浆即使煮得很熟很透，直接冲生鸡蛋，也不容易把鸡蛋冲熟。鸡蛋在半生不熟的情况下会失去一些营养，且还不卫生。若是有病的母鸡生的蛋或鸡蛋存放时间过长，则可能被沙门氏菌污染，若未经彻底加热吃了这样的鸡蛋，可能会引起腹泻。生鸡蛋里含有抗生物素蛋白，它能够与生物素结合，影响生物素的吸收，出现许多生物素缺乏症状，如食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱屑等。

### ● 茶叶煮鸡蛋是好食品吗？

茶叶煮鸡蛋不是好食品。因为茶叶中含有生物碱成分，在烧煮时会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合。这种结合物质对胃有很强的刺激性，久而久之，会影响营养物质的消化吸收，不利于人体健康。

另外，茶叶中的单宁会和蛋白结合，使蛋白变硬而不利于人体消化吸收。

### ● 红白萝卜混吃行吗？

白萝卜中的维生素C含量极高，但红萝卜却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦红白萝卜配合，白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。

另外，胡瓜、南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素，同样不宜与含维生素C的蔬菜配合烹调。



### ◆ 萝卜和水果同吃没有问题吗？

科学家发现，人们吃了萝卜等十字花科蔬菜后，经代谢很快就会产生一种叫硫氰酸的抗甲状腺物质。硫氰酸产生的多少与萝卜等蔬菜摄入量成正比。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如梨、橘子、苹果等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸和阿魏酸，这两种物质可强化硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发甲状腺肿大。因此，萝卜和水果不应同时吃。

### ◆ 海味与水果能同食吗？

海味中的鱼、虾等，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，许多水果含有鞣酸。假如吃海味同时又吃水果，不仅会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的钙，这种钙会刺激胃，引起胃不适，出现肚子痛、恶心、呕吐等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此，这些水果不宜与海味同时食用，吃了海味两个小时后才能吃上述水果。

### ◆ 胡萝卜适合做下酒菜吗？

在喝酒的时候，不要吃胡萝卜，因为喝酒吃胡萝卜易患肝病。

据最近报道，喝酒的时候吃胡萝卜可能会引发肝病，因为胡萝卜中丰富的 $\beta$ 胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒！

### ◆ 胎盘是大补品吗？

胎盘含有多种激素和一些活性成分，如白蛋白、多种氨基酸以及酶类。许多人认为胎盘含有胎儿发育时所需的各种营养成分，吃胎盘可增强人体的抵抗能力、强身驱病。

其实，从医学角度看，将胎盘作为补品食用并无多大益处。如果把胎盘当做美味佳肴，势必会造成体内雌激素的过量摄入，引起体内一系列的不良作用，尤其是男性、儿童、老人及男性性功能障碍患者，会造成第二性征不明显或性功能障碍加重。

另外，从营养学角度来说，盲目食用胎盘是极不安全的行为，因为很容易通过它传染产妇所患的疾病，如肝炎、艾滋病、梅毒等病毒。在烹调过程中，很容易感染烹饪者，厨房中的刀、碗、盘等也很容易被污染。对于食用者来说，被传染的可能性就会更大。所以，食用胎盘的人，请慎之又慎，莫把胎盘当佳肴。

### ◆ 鱼油是日常必备的保健品吗？

鱼油是深海鱼类脂肪的提取物，主要成分是多元不饱和脂肪酸，可以减少人体血液中的低密度脂蛋白胆固醇，降低血液的黏稠度。

但是，很多人都把鱼油作为日常必备的保健品来服用，有时还加大服用量，认为保健品多吃点对身体没什么坏处。事实上，体内含有过多的不饱和脂肪酸，很容易发生过氧化反应，消耗抗氧化物质，出现细胞老化等情况。对儿童来说，也不是多吃鱼油就会更聪明。此外，鱼油里含有大量的不饱和脂肪酸，所以，在吃鱼油时最好不要喝茶，以免茶叶中的茶碱和鞣酸与鱼油作用，影响保健效果。

其实，如果您常吃海鲜就没有必要额外服用鱼油。而对吃鱼少的老年人，可以适当服用。

### 生鱼片多吃有益吗？

很多人都喜欢生鱼片的鲜嫩美味，殊不知生吃鱼片对肝脏很不利，极易感染肝吸虫病，甚至诱发肝癌。

其实，肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病，人通过生吃的或半生不熟的含肝吸虫活囊蚴的淡水鱼虾和淡水螺类被感染的几率极高，目前我国仅在广东省就有数以百万计的肝吸虫病患者，其中不少人正是因为生吃鱼虾而染病。染肝吸虫病的人常感疲乏、腹痛、腹泻、肝区隐痛、肝肿大等症状，严重感染者在晚期可造成肝硬变、肝腹水，甚至死亡。

事实上一般的调味品，如酱油、醋、芥末、酒精等都很难杀死肝吸虫，就算把鱼片投入90℃的热水中，煮的时间不够也不能将之杀死。因此生鱼片还是少吃为妙。

### 鱼活杀现吃新鲜味美吗？

很多人都认为鱼越新鲜越好吃越营养。这实际上是一个认识误区。无论是人工饲养或野生的鱼类，体内都含有一定的有毒物质。活杀现吃，鱼体内的有毒物质没时间排除，残留的毒素很可能对身体造成危害。此外，活杀现吃的鱼蛋白没有完全分解，营养成分不充分，口感也并非最好。

其实，购买活鱼回家后可以用清水养上一两天再杀，已经杀死的鱼则最好用清水浸泡1小时左右，尽量除去鱼体内的剩余毒

素，降低有毒物质对身体的危害。

另外，烹饪鱼最好在鱼死亡数小时后进行，因为放置一段时间后，鱼肉的结缔组织开始逐渐软化，肉品也变得味美鲜香，此时烹饪，味道最好。

### ◆ 虾和维生素C同时吃没有问题吗？

这可能是人人都会犯的大错误！这等于吃砒霜！

据传有人晚饭后不久七窍流血而亡，经过验尸，结论是砒霜中毒而死。砒霜从何而来？警方深入调查，一位医学院教授被邀协助破案。教授仔细分析了死者胃中提取物，不到半小时，死因便被揭晓。死者并非自杀，亦不是他杀，而是死于无知！教授的结论是“砒霜是在死者腹内产生的”。

因死者生前有每天服食维生素C的习惯，这本来没有问题。问题出在他晚餐食用大量虾的同时服了维生素C，因为虾等软壳类动物含有浓度较高的五价砷化合物。这种物质进入体内后，本身对人体并无毒害，但在服用维生素C之后，由于化学反应使原来无毒的五价砷转变为有毒的三氧化二砷，这就是人们俗称的砒霜！所以，在服用维生素C期间，应忌食虾类食物。

### ◆ 豆浆加油条的早餐搭配合理吗？

豆浆加油条的早餐搭配，不利于人体对养分的消化吸收。因为油条在高温油炸过程中，营养素遭到大量破坏，同时还会产生致癌物质，对人体健康极为不利。

另外，油条跟其他煎炸食品一样都存在油脂高、热量高的问

题，早上进食不易消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期食用。建议早餐少吃豆浆加油条，一星期最好不超过两次。进食当日的午餐应尽量清淡，不要再吃煎炸食物，并注意多吃蔬菜。

### ◆ 早餐可以边走边吃吗？

早餐边走边吃有损肠胃健康，不利于消化和吸收。现在城市污染严重，街头食品往往存在卫生隐患，边走边吃，有可能病从口入。

如果选择街边摊食品做早餐，一是要注意卫生，二是最好买回家或者到单位吃。尽量不要在上班路上吃早餐，以免损害健康。

### ◆ 零食当早餐吃行吗？

有些人拿零食当早餐吃，例如饼干，这种膳食行为不利于身体健康。

事实是，人体整夜睡眠消耗了大量的水分和营养，清晨处于半脱水和饥饿状态，而且各种消化液分泌不足，吃干食会难以下咽，对食物的消化和吸收也不利。

另外，单纯以谷物和面包食品为主的早餐会导致人在整个上午精力不足。因为碳水化合物虽然能让人在短时间内充满能量，但很快便会感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降。再说，如果早餐吃零食也不能够给身体补充足够的营养素。

### ◆ 餐前吃西红柿好吗？

餐前吃西红柿容易使胃酸增高，食用者会产生烧心、腹痛等不适症状。

西红柿应该在餐后再吃。这样，由于胃酸已经与食物混合，可大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，避免胃部不适等症状。

### ◆ 香菇浸泡得越久越好吗？

干香菇浸泡的时间不是越久越好，最佳的方法是用20℃~35℃的温水浸泡1~1.5小时，这样既能使香菇吸水变软，又能保持其特有的风味。

但应注意的是，香菇富含麦角甾醇，这种物质在接受阳光照射后会转变为维生素D。如果用水过度浸泡或过度清洗，就会损失维生素D等营养成分。

泡发香菇时，可先用水将其表面的尘土冲掉，再放入适量温水浸泡，然后用手指朝着一个方向搅动或是将香菇的蒂部朝下在水中抖动，使其中的泥沙沉入盆底。泡香菇的水在去除沉底的杂质后，还可以加到菜里做调味汁。有些人为了让香菇尽快泡好，选择用开水浸泡，这样会使其中珍贵的多糖、优良的氨基酸等大量溶解于水中，破坏香菇的营养。

### ◆ 炒苦瓜不掉水行吗？

苦瓜若不焯水就炒食，所含的草酸可与其他食物中的钙发生化学反应生成草酸钙，妨碍钙的吸收。

因此，在炒苦瓜之前，应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸后再炒食。另外，焯水后炒的苦苦苦味会减轻。

### 鸡蛋颜色越深品质越好吗？

有些人认为蛋壳的颜色越深鸡蛋的品质就越好。实际上，红皮蛋和白皮蛋营养价值大致是相当的。红皮蛋脂肪含量稍高于白皮蛋，但蛋白质和维生素A含量稍低于白皮蛋。红皮蛋的优点在于壳比较厚，储藏性更好一些罢了。

其实，浅色蛋黄的鸡蛋其黄色主要来源于维生素B2。如果颜色较深，说明还含有类胡萝卜素。一般来说，散养鸡吃青叶较多，蛋黄中类胡萝卜素多一些，所以颜色比较深；鸡场产的鸡蛋只有核黄素的黄色，看起来比较浅。但是，因为鸡场喂的鸡饲料中都添加了维生素A，所以与散养鸡蛋相比，蛋黄中含维生素的量实际上略高一些，蛋白质含量则没有差异。现在有些鸡场在鸡饲料里加入一些天然着色物质，那么鸡蛋黄的颜色也会一样鲜艳好看。

因此，鸡蛋颜色深浅与品质差别关系不大，经常吃价廉物美的白皮鸡蛋也能保证营养的需要。

### 煎煮鸡蛋越老越好吗？

鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被人体吸收。正确的方法是，鸡蛋煮沸后5~7分钟起锅为好。

油煎鸡蛋不宜过老，久煎的鸡蛋边缘会焦糊，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸。低分子氨基酸是一类热稳定

性很差的物质，高温下有可能分解成类氰化物有毒物质，吃了会危害身体健康。

### ❖ 毛鸡蛋营养价值高吗？

毛鸡蛋即死胎蛋，这种蛋所含的营养成分如蛋白质、脂肪和糖类在孵化过程中已被胚胎利用掉了，几乎没有营养价值。

另外，此类蛋中含有许多大肠杆菌、葡萄球菌和伤寒杆菌等。所以吃这种鸡蛋不仅对人体无益，还有可能引起食物中毒和其他疾病。

### ❖ 功能鸡蛋比普通鸡蛋好吗？

随着科学技术的发展，富含锌、碘、硒、钙的各种功能鸡蛋问世。其实，并非所有的人都适合食用功能鸡蛋。因为并不是每个人都缺功能鸡蛋中所含的营养素，所以一个能做到平衡膳食的人，是不需要额外补充某种单一营养素的。否则，反而会打乱体内各种营养素的平衡。因此在选择功能鸡蛋时，我们应掌握缺什么吃什么的原则，切忌盲目进补。

### ❖ 碳水化合物都一样吗？

答案是否定的，因为碳水化合物有两种，一种是简单碳水化合物——糖；另一种是复杂碳水化合物——淀粉。

其实，人们的饮食有一半是由碳水化合物组成。在这些碳水化合物中，含复杂碳水化合物的食物有粮食、豆类、土豆、白



薯以及一些新鲜水果和包括瓜子在内的干果。含简单碳水化合物食品有糖、蜂蜜、果酱和一些含酒精的饮料。两种碳水化合物的区别在于，简单碳水化合物提供热量而没有人体所需的基本营养，而复杂碳水化合物除基本营养外，还含有维生素、矿物质和纤维素。

### ◆ 经常吃汤泡饭好吗？

有些人喜欢吃一口饭喝一口汤水，或者干脆直接将饭泡进汤里，吃汤泡饭。其实这种吃法很不科学，不利于身体健康。

因为经常边吃饭边喝汤水或吃汤泡饭，吃进去的饭菜往往没有经过口腔的咀嚼便吞进了胃里，增加了胃的负担。同时，由于汤水冲淡了唾液和胃中的消化液，使胃肠对食物的消化受到了影响，久而久之，则会引起消化不良，易患胃病。

另外，由于消化不充分，也会降低胃肠对食物中营养素的吸收，长此以往会影响身体健康。

### ◆ 多吃胡萝卜会因维生素A过量而中毒吗？

多吃胡萝卜不会像过量摄入维生素A那样出现中毒症状。

事实上，吃过多的鱼肝油、过多的狗的肝脏等富含维生素A的食品，就会使人产生厌食、骨痛、肢体活动受限、头发稀疏、肝肿大、肌肉僵硬、皮肤瘙痒、头痛、头晕等中毒症状。但吃过多的胡萝卜后，除皮肤呈黄色外(停食即可消失)，尚未发现有其他毒性，相反，类胡萝卜素的抑癌作用比维生素A的效果更好。因为胡萝卜还有抗氧化作用，常吃可以降低肺癌、胃癌、前列腺癌的发病率。

### ◆ 胡萝卜生吃营养好吗？

有些蔬菜生吃营养好，但胡萝卜生吃营养不高。

胡萝卜虽是蔬菜，但所含的类胡萝卜素为脂溶性的，与脂类结合才可以酶解。烹调中类胡萝卜素比较稳定，我们常用的炒菜方法可利用绝大多数的类胡萝卜素。因此生吃胡萝卜，类胡萝卜素因没有脂肪而很难被人体吸收，从而造成浪费。

所以，我们要重视胡萝卜的烹调方法，比如素炒胡萝卜丝、胡萝卜片配山药片炒肉、牛肉炖胡萝卜等，上述方法都能使胡萝卜素被人体吸收。

### ◆ 绿叶蔬菜长时间焖煮好吗？

绿叶蔬菜在烹调时如果长时间地焖煮，其中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，容易使食者食物中毒；同时，长时间地焖煮还会损失绿叶蔬菜中的叶绿素和维生素。

另外，速冻蔬菜类大多已经被加工过，不必煮得过久，不然就会烂掉，丧失很多营养。

### ◆ 削去果皮就可以解决农药残留问题吗？

许多人担心水果被农药污染，吃的时候总是把表皮削去，以为这样就可以去除污染、安全享用。其实为了防治害虫，有些农药是施在植物根部的，也有一些直接打入果皮内，从内部解决害虫问题的。这类施药方式造成的残留，显然是无法用削皮解决的。

水果当中营养素含量最高、风味最好的部分恰好在表皮附近，只要将水果彻底洗净，带皮食用反而比较科学。

### ◆ 高档进口水果营养更好吗？

许多人以为昂贵的进口水果一定营养价值非常高。事实是，进口水果在旅途中已经开始发生营养物质的降解，新鲜度并不理想。

再者，因为要长途运输，往往不等水果完全成熟便采摘下来，通过化学药剂保鲜，这种方式会影响水果的品质。因此，购买水果时如果有相同的国产品种，建议还是不买昂贵的进口水果为好。

### ◆ 鱼头好吃无害吗？

许多人都爱吃鱼头，因为鱼头肉质细嫩，味道鲜美。除了口感比较好之外，鱼头的营养也比较丰富。然而，鱼头虽健脑好吃，但食用也有讲究，否则会危害健康。

事实上，鱼的头部富集血管，在严重污染的环境中生长的鱼，其头部会聚集超量的有机毒素及其他有害物质。人食用这类鱼头后，其中的铅等有害物质就会经人的消化道吸收并通过血液分布至全身。其中，大多数的铅会聚积在骨骼中，少量存在于人体内脏和大脑中。铅等有害物质还会损伤人的神经、消化及造血等系统。

因此，吃鱼头可能造成的慢性铅中毒，表现为神经衰弱综合症、肌肉关节酸痛等。急性铅中毒可出现中毒性脑病，表现为严重头痛，甚至昏迷。另外，有的鱼头除含铅外，还含有农药，经常食用或过量进食可导致多种疾病，甚至会引起肝、肾等脏器功能障碍。

所以，食鱼头的时候，要对所食鱼头的来源有所了解。同时

注意不吃头大、身瘦、尾小的畸形鱼的鱼头，不吃眼睛浑浊甚至向外鼓起的受污染的鱼头以及变质鱼的鱼头等。烹调或食用时若发现鱼头有煤油味、火药味、杏仁味以及类似氨水味、农药味等不正常的气味时，一定不要食用。

### ◆ 体质过敏者吃鱼好吗？

有过敏体质的人，特别是曾经发生因吃鱼虾食物引起过皮肤过敏性症状的人，不宜吃鱼。

因为鱼类的蛋白质在进入人体后会成为一种过敏原刺激机体产生抗体，释放出过敏物质，一般人可以承受而没有过敏现象，但对于过敏体质的人，则会诱发一系列过敏反应。轻者如皮疹、湿疹，重者出现过敏性哮喘等，表现为呼吸困难、腹痛等症状。放置过久不新鲜的鱼更会诱发过敏，因此要特别引起注意。

### ◆ 严重肝和肾功能损害者可以吃鱼吗？

因为鱼、虾和贝类食物含有较高的蛋白质，过多摄入会加重肝和肾的负担，所以严重肝和肾功能损害者应在医生的指导下限量吃鱼。

总之，严重肝和肾功能损害者应根据身体状况有选择性地吃鱼，并严格控制一餐所吃的量，以免加重病情，带来恶性后果。

### ◆ 夏天赤膊喝冰啤酒解暑好吗？

在炎热的夏季，有的人采用赤膊喝冰啤酒的方式来解暑。但

这种行为不但不能使身体降温，反而还会伤到您的身体。

事实上，赤膊只能在人体皮肤温度高于环境温度时，增加皮肤的辐射和传导来散热。而盛夏酷暑之时，只要气温接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而打赤膊会感觉更热。另外，夏天喝冰啤酒能解暑是事实，但是，啤酒喝多了使人感觉口干舌燥、全身发热、思维迟钝，因为啤酒中含有酒精。这样不仅达不到解暑的目的，反而会降低您的思维能力，还会损伤您的脾胃。

其实，夏季炎热出汗，使人口渴，应多喝水，出汗多时应喝淡盐水，还可多喝绿豆汤、薏米粥等消暑。

#### ◆ 饭后散步可延年益寿吗？

众所周知的“饭后百步走，活到九十九”的说法是缺乏科学根据的。

因为我们的胃在饭后处于满负荷状态，即使是非常轻微的运动也会使胃受到震动，从而增加胃肠负担，影响消化功能。所以，饭后应当休息30分钟左右，待胃内的食物适当消化后，再活动较为适宜，这样也不会对消化系统产生太大的影响。

#### ◆ 吃完饭就上床睡觉好吗？

吃完饭后就上床睡觉不好。吃完饭后，有大量食物在胃里，为了更好地消化吸收，人体就会增加胃肠的血流量，而身体里的血量却是相对固定的，所以大脑的血容量就会减少，血压也随之下降。如在这时睡觉，脑部会因为缺少血液而有可能出现危

险；另一方面由于胃消化食物蠕动缓慢，容易引发肠胃病；刚吃完东西就睡觉，长此以往容易使人发胖。

因此，吃完饭后至少要过一个小时再睡觉，这样才能对健康有好处。

### ◆ 饭后马上开车上路行吗？

事实证明，司机饭后立即开车，容易发生车祸。

原因是人在刚吃完饭以后，胃中的食物消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，这时开车容易导致操作失误，因此容易发生车祸。所以，建议饭后1小时再开车更安全。

### ◆ 饭后感觉肚子胀可将裤带松一松吗？

有的人喜欢饭后松松裤带，以为这样能让肠胃宽松，有利消化，其实这样做不利健康。

因为人体内脏器官的正常位置，一是靠韧带固定，二是靠腹腔内压对器官起支撑作用。进食后，胃肠重量增加，此时如将裤带放松就会使腹腔内压下降，对胃肠脏器的支撑作用减弱，加重韧带的负荷。如果经常这样，韧带会因负荷过重而松弛，引起胃下垂，出现慢性腹胀腹痛等消化道症状。此时假如还做较大的活动，消化器官的韧带负荷就更加沉重，很容易发生肠扭转而引起机械性肠梗阻，出现较重的腹胀、腹痛和呕吐等症状，严重的还会危及生命。因此，平日裤带的松紧应该适度，饭后不要放松裤带。

### ◆ 歪瓜裂枣不能吃吗？

自来就有歪瓜裂枣更好吃这一说法，而另一种说法认为畸形水果是得了植物癌症吃不得，哪种说法正确呢？其实，在适当的逆境下生长的果实，更容易趋于成熟，因为逆境胁迫往往会刺激果实中的乙烯更快释放，而乙烯是刺激果实成熟的一种物质。现在常用的果实催熟剂乙烯利的主要成分就是这种物质。

如此说来，那些在成熟前受到逆境胁迫的果实，其中的乙烯加速合成，可以促进可溶性糖类物质含量上升，促进果实更早成熟。因而，相对于那些尚未成熟的果实而言，它们已经成熟了，果实应有的风味已经开始体现出来。所以，从这个角度来看，歪瓜裂枣更好吃的说法是有一定道理的。

### ◆ 奇形怪状的水果不可以人造吗？

您见过方形的西瓜、心形柚子、带吉祥文字图案的苹果吗？这些水果是怎样培育出来的？

其实，培育这些奇形怪状的水果非常简单，方形西瓜和心形柚子一样，给果实套个模具让其生长。而让水果上长出字来也容易，简单点的方法是，只要在水果开始变色前贴上一张剪纸就可以了。如果要在水果上形成有凹凸的图案或文字，方法其实就跟做方形西瓜一样，在外面套个模具，只是在模具上刻有需要的铭文，等水果成熟了把模具去掉，就可以看到有凹凸图案或文字的水果了。

### ◆ 施过膨大素的水果可以吃吗？

人们通常所说的植物激素分为两种。一种是植物体内本身就含有的植物激素，另一种是人工合成的植物激素。自古以来，人类食用的所有植物中都含有植物激素，它们对人体是无害的。但是，人工合成的植物激素就不同了。由于自然界不存在这种东西，如果使用不当，可能对人体造成伤害。

在市场上，现在很多水果比以前的要大很多。这可能是用了一种叫膨大素的植物激素。使用这种激素，能够加速细胞分裂，增加细胞数量，从而使果实长大。如果继续增加膨大素的使用量，则果实会长得更大。但是，如果毫无节制地使用膨大素，后果是严重的，因为膨大素使用、水果增加得最多的是水分。如果果园其他管理技术不配套，果实吸收的养分不仅没有增加，反而相对降低，那么势必导致果实的口感被破坏，吃起来就像兑了水，品质也就下降了。

这样一来，人们不禁会对这种激素产生怀疑，吃了施用过膨大素的水果，对人体是否有害呢？不过，事实证明低浓度膨大素对人体是安全的，人们吃了经膨大素处理的水果不可能膨大起来，但施用过高浓度膨大素的水果是否影响人体健康就不好说了。

### ◆ 扔掉蔬菜的“附属物”好吗？

人们的一些蔬菜加工习惯会影响蔬菜中营养素的含量，例如，掐掉豆芽的两头、扔掉青椒生子的白色海绵部分、去除冬瓜的白色芯部分等，蔬菜的这些附属物不是废物，扔掉非常可惜。

其实，豆芽中营养最丰富的部分不是白嫩的芽柄，而是淡黄色的豆瓣，有人只吃豆芽的芽，丢弃豆瓣和豆芽根。实际上豆



瓣的维生素C含量比豆芽多2~3倍，根则是纤维素含量最高的地方，而丢掉的恰是人体所需的部分。青椒和冬瓜的白色芯部都是维生素C含量非常高的地方，丢掉也很可惜。

#### ◆ 软骨和骨髓营养价值不高吗？

事实上，动物的骨头是营养的宝库，扔掉能吃的软骨和骨髓是非常可惜的。

一般的人都认为喝骨头汤能够补钙，其实它的钙很难溶解在汤中被人体吸收。但是软骨中的硫酸软骨素和骨胶原都是人体皮肤的营养素，对美容是非常有益的东西。松质骨红骨髓中的铁、白骨髓中的长链多不饱和脂肪酸，都是对健康有益的宝贵东西。

#### ◆ 鸡鸭的皮、鱼的鳞不可食用吗？

其实，鸡鸭的皮里面富含胶原蛋白，对皮肤健康是有益的，虽然脂肪高了一点，但其脂肪的饱和程度较低，对人体健康并无大碍。鱼鳞当中则不仅含有很多胶原蛋白，更有大量的钙。因此，这两种东西丢弃了都非常可惜。

正确的做法是：鸡鸭和皮煮汤，使其中的胶原蛋白和香味物质溶出来，如果在意其中的油脂，可以把油舀出来另做他用，喝汤并吃掉已经很少油的皮。软的鱼鳞和鱼肉同时烹调，较硬的鱼鳞则可以刮下来，放在锅中小火慢炖，炖软后和汤汁吃掉。

### ◆ 水果腐烂后将腐烂部分剥去后即可食用吗？

有些人吃水果时，碰到水果烂了一部分，就把烂掉的部分剥掉再吃，以为这样就卫生了，其实这种做法不正确。因为只要水果发生腐烂，各种微生物就会在腐烂水果中快速繁殖，产生的有毒物质会不断从腐烂部分通过水果汁液向未腐烂部分渗透扩散，据测定，在距离腐烂部分1厘米处的正常果肉中仍可检测出毒素。其中对人体健康威胁最大的有毒物质是展青霉菌的毒素，吃入后除了会对神经、呼吸和泌尿等系统造成伤害外，还有较强的致癌作用。另外，水果腐烂后还会产生亚硝酸盐，过多地食用亚硝酸盐类物质会造成食物中毒，长期食用甚至会导致食道癌和胃癌。

所以，为了健康应选择表皮色泽光亮、肉质鲜嫩、有香味的新鲜的水果。若略有小斑或少量虫蛀，应用刀挖去腐烂虫蛀处及其周围超过1厘米的好果部分。若霉变腐烂或虫蛀面积达到或超过水果的一小半，就应该果断丢弃。

### ◆ 发霉的花生只要烧熟煮透就可食用吗？

发霉的花生往往已受到黄曲霉毒素的污染。黄曲霉毒素的毒性极强，远远高于氰化物、砷化物和有机农药的毒性。当人摄入量较大时，可发生急性中毒，出现急性肝炎、出血性坏死、肝细胞脂肪变性和胆管增生。长期摄入小剂量的黄曲霉毒素则易造成慢性中毒。其主要症状为肝脏出现慢性损伤、肝硬化等，还会出现生长发育迟缓，体重减轻等系列症状。黄曲霉毒素的致癌力也居首位，是目前所知致癌性最强的化学物质。

因为黄曲霉毒素具有耐热性，一般烹调加工温度不能将其破坏，其裂解温度为280℃。所以，发霉的花生烧熟煮透也不能食用，应该坚决丢弃。

### 刚屠宰的肉最新鲜，质量也最好吗？

许多人都认为刚屠宰的猪、羊、牛肉质新鲜、质量及味道最好。其实，猪、羊、牛屠宰后，常温下的肉会经过僵直、后熟、腐败三个阶段。刚屠宰完的猪、羊、牛肉，由于肉中的糖原等物质先分解为肌酸等酸性物质，使肉质由中性或弱碱性转变为酸性，当肉呈酸性时，肉中的肌凝蛋白成分开始凝固，肌纤维硬化，肌肉开始僵直，此阶段肌肉纤维粗硬，有不愉快的气味，食用时味道较差。随着糖原的继续分解，肉的酸性增强，使肌肉组织变松，肉体进入后熟阶段，此阶段肌肉松软多汁，并具有一定弹性，这时肉的滋味最为鲜美，通常在4℃时，两小时左右可完成后熟过程。

综上所述，后熟阶段的猪、羊、牛肉的新鲜度和口感最为理想。同理，当您将鸡、鱼宰杀后，也应该经过僵直阶段变软后再烧煮，但不能放置过久，否则会腐败变质。

### 人人都适宜喝豆浆吗？

豆浆中含有丰富的大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂、大豆低聚糖等，这些都是对人体有益的物质，有些还具有降低人体胆固醇的功效，没过滤的豆浆还含有丰富的纤维素，对防治结肠癌有一定的作用。

不过事物都有两面性，国外有研究报告称，高剂量的异黄酮素有刺激癌细胞生长的可能。所以，有乳腺癌危险因素的妇女最好不要长期大量喝豆浆。还有，黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收，如果过量地喝豆浆可大量抑制铁的吸收，使人出现不同程度的疲倦、嗜睡等缺铁性贫血症状。

另外，有如下疾病的人也应少喝或不喝豆浆，有严重的消化性溃疡的病人忌喝豆浆，因豆浆中所含的低聚糖，虽不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀和腹痛等症状；急性胃炎和慢性浅表性胃炎病人不能喝豆浆，以免刺激胃酸分泌，引起胃肠胀气；伤寒病人理应长期摄取高热量、高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产生胀气；急性胰腺炎发作的病人，可饮用高碳水化合物清流质饮食，但忌饮用会刺激胃液和胰液分泌的豆浆等；痛风病人在痛风急性期要严禁食用含嘌呤多的豆浆，即使在缓解期也要有节制地喝豆浆。

### 生豆浆只要加热就行了吗？

喝未煮熟的豆浆会中毒，因为生豆浆中含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用不仅会难以消化，而且还会出现恶心、呕吐和腹泻等中毒症状。

正确的做法是在煮生豆浆的过程中，要敞开锅盖，边煮边搅拌，这样既能让豆浆里的有害物质随水蒸气挥发掉，也可使其受热均匀，充分加热，此后还应适当减小火力继续加热至泡沫消失，豆浆煮沸3~5分钟就彻底煮熟了。此外，习惯用豆浆机煮豆浆的人们，可以在煮完后把豆浆盛到碗里稍微凉一下，等水蒸气挥发一下再喝。

另外，如果误喝了生豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状，应立即去医院。

### ◆ 喝不完的豆浆可用保温瓶储存吗？

喝不完的豆浆用保温瓶储存起来下次喝是不科学的。因为豆浆装在保温瓶内，会使细菌在温度适宜的条件下大量繁殖，经过3~4小时就会使豆浆酸败变质。

另外，豆浆中的皂素物质，能够溶解保温瓶内壁的水垢，喝了这样的豆浆会危害人体健康。

### ◆ 干辣椒颜色越鲜艳越好吗？

请注意了！颜色靓丽的干辣椒有可能是用硫磺熏过的，颜色好看但对人体却有害。

怎样识别这种干辣椒呢？硫磺熏过的干辣椒靓丽好看，没有斑点，而正常的干辣椒颜色是暗红的。用手使劲捏一下，如果手指变黄，就是硫磺熏过的。仔细闻闻，硫磺熏过的多有硫磺的刺鼻气味。

### ◆ 海带颜色越绿越好吗？

海带肥肥的，颜色特别绿，还很光亮的不能买。这种海带多数是用化学品加工过的，吃了会影响人体健康。

其实，新鲜海带通常经开水烫后，再晾干处理，一般的颜色是褐绿色，或是深褐绿色的。

### ◆ 雪白透亮的蘑菇品质好吗？

有些雪白透亮、粒土未沾的蘑菇，很可能是用漂白粉泡过的，好看，但吃了对身体健康没有好处。

事实上，正常的蘑菇生长在农作物的秸秆混合有机与无机肥的培养基里，难免会沾上些草灰，而且摸上去有点黏糊糊的，漂白过的蘑菇摸上去是光滑的手感。

### ◆ 水发食品安全吗？

市场上常见的水发蹄筋、水发海参、水发墨鱼等，这些水发食品有些是被不法商人利用甲醛加工过，人吃了对身体健康极为不利。国家食品卫生法严禁以甲醛作为食品防腐剂来加工食品。

购买这类食品时，如果发现其颜色非常白，体积肥大，最好不要购买和食用。另外，甲醛泡发的食品会留有一些刺激性异味；还可用手捏，用甲醛泡发过的食品手捏很容易碎。

### ◆ 白色的虾米质量好吗？

白色的虾米通常是用氨水处理过的。有的商家在虾米变质发潮后，用氨水加以处理，这种处理过的虾米表面上与一般虾米无异，但颜色要比正常的虾米白，仔细闻有刺鼻气味。

其实，优质的虾米外观整洁，颜色淡黄有光泽，肉质紧密坚硬，色泽鲜艳而又发亮，这种虾米是在晴天晒制的，大多数不用盐，是淡的；色暗而不光洁，是在阴雨天晾制的，一般都是咸的。虾身弯曲者为上品，说明是用活虾加工的；直挺挺的，不大弯曲者较差，这大多是用死虾加工的。

另外，变质的虾米往往表面潮润，虾皮体形不完整、暗淡无光泽，为灰白或灰褐色，肉质酥松，用手握一把后，粘结不易散开，有霉味。

### ◆ 西瓜瓜瓤颜色鲜艳就好吗？

瓜瓤颜色鲜艳但瓜子是白色的西瓜，一般是激素催熟的，品质不佳。

购买时注意识别用了激素的西瓜，其瓜皮上的黄绿条纹不均匀，切开后瓜瓤特别鲜艳，但瓜子却是白色的，吃起来甜味较淡。这种瓜易出现畸形瓜，如两头不对称、中间凹陷、头尾膨大、表面有色斑或色差大等。

### ◆ 枸杞越鲜红光亮表明品质越好吗？

市场上有的枸杞颜色特别鲜红，光光亮亮的，这种枸杞有酸苦味，一般是用硫磺熏制过的枸杞。其实，硫磺有毒，对人体的肠胃有很大刺激，中毒时会导致上吐下泻，而过量的硫磺残留，甚至会致癌。

因此，在购买时应注意鉴别。从颜色上看，颜色发暗，略带土色的是天然枸杞。从枸杞的果脐处(果实与果柄的分离处)看，正常枸杞是白色，硫磺熏制过的枸杞果脐是黄色；从气味上鉴别，抓一把枸杞，用手捂一会儿，放到鼻子前闻，如果有刺鼻气味，那就很明显是用硫磺熏制过；从口味上来讲，正常的枸杞吃起来特别甜，有少许苦味但不酸涩，硫磺熏制过的枸杞有很重的酸涩苦味。

### ◆ 粗壮的豆芽好吗？

粗壮的豆芽不一定好，因为有些豆芽是施用化肥才长得粗壮的，所以不能选太粗壮的豆芽。

其实，自然培育的豆芽，芽身挺直，稍细，芽根不软，无烂根、烂尖，白嫩有光泽。施用化肥生长出来的豆芽色泽灰白，芽杆粗壮，根短或无根，豆瓣发蓝，如将豆芽折断，则断面有水冒出，有的还残留有化肥的气味。

### ◆ 鲜亮的大米好吗？

鲜亮无比的大米是用工业白蜡油抛光后的陈化粮。陈化粮一般只做饲料用，有些奸商将其用工业白蜡油抛光后投向粮油市场，赚取昧心钱。这种混合工业白蜡油的粮食是有毒的，人食用后会对健康构成危害。

其实，识别这种有毒大米的方法非常简单，用少量热水浸泡这种大米时，手搓后有油腻感，严重者水面可浮出油斑。另外，仔细观察工业白蜡油抛光米粒颜色一般是不均匀的，米粒颜色有一点浅黄。优质大米色泽青白，有光泽，呈半透明状，米粒大小均匀、丰满光滑，很少有碎米、有部分米粒乳白不透明。另外，手中取少量大米，向大米哈一口热气，然后立即嗅气味。优质大米具有正常的清香味，无其他异味。还可取少量大米放入口中细嚼，优质大米微甜，无任何异味。

### ◆ 银耳颜色越白越好吗？

正常的银耳颜色呈白色或淡黄色。特别白的银耳一般是用硫



磺熏制出来的，因此，银耳并非色泽越洁白品质越好。

银耳经磺熏制可去掉黄色，外观饱满充实、色泽特别洁白，但存放时间稍长，约10~20天后又会因与空气接触而氧化恢复为原来的黄色最后变红。选购银耳时可取少许试尝，如舌头感到刺激或有辣味，则可能是用磺熏制过的。

其实，好的银耳，耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄，蒂头无黑斑杂质，朵形圆整，大而美观。如果银耳花朵呈黄色，一般是受潮后烘干的结果。

### ◆ 有异味的黑木耳能吃吗？

有异味的黑木耳不能吃。这种黑木耳有可能是用明矾或碱水泡制过的，有怪味则可能是掺假的。

质量好的木耳呈乌黑色，色泽均匀，掺假木耳为黑灰色，并伴有白色的明矾或碱附着物。优质木耳卷曲紧缩，叶薄且无完整轮廓；掺假木耳由于含有大量米汤和糖，其形态膨胀，显得肥厚，少卷曲且边缘较为完整。好的木耳坚挺，有韧劲，用手不易捏碎；掺假木耳较脆易碎，用手稍掰即碎断脱落，放在口中易变软。优质木耳略嚼后纯正无异味，并有清香气；而掺假木耳有甜味或异味。

### ◆ 颜色非常鲜绿的茶叶品质高吗？

颜色非常鲜绿的茶叶是用铅铬绿染色的有毒食品，因此要提防颜色太鲜绿的茶叶。

实际上，铅铬绿是一种工业颜料，具有毒性，如正常的碧螺春色泽比较柔和鲜艳，用铅铬绿染色的碧螺春发黑、偏青、颜色

暗淡。用开水冲泡后，正常的碧螺春看上去柔亮、鲜艳，加色素的看上去则偏黄发暗。另外，正常的碧螺春茶叶上有白色的小绒毛，用铅铬绿染色的茶叶的小绒毛则是绿色的。

### ◆ 白亮的腐竹质优吗？

白亮的腐竹有可能是加入了吊白块的有毒食品，不能食用，与优质不沾边。其实吊白块是一种工业用增白剂，不法分子为了让腐竹变白、光洁度提高、韧性增强，违规掺入有毒物质吊白块。吊白块虽然能改善食品的外观和口感，但加热后会分解出剧毒的致癌物质。

合格的腐竹为淡黄色，蛋白质呈纤维状，迎着光线能看到一丝一丝的纤维组织。捏一捏，易碎的腐竹质量比较好。取几块腐竹在温水中浸泡，变软且泡出的水是淡黄色、不浑浊的，即为优质腐竹。

### ◆ 浅黄色的黄花菜好吗？

浅黄色的黄花菜是用硫磺熏制的，色泽好看但质量不佳。实际上，这种黄花菜是奸商为了处理存放时间过久变质的黄花菜，采用硫磺熏陈货使其变鲜变干的结果。

因为黄花菜经过鲜菜到干菜的制作过程，其色泽应该越来越深。采用硫磺熏过的色泽鲜亮的干黄花菜多数都存在二氧化硫严重超标的问题，其外表浅黄、浅白，并且有刺鼻酸味。另外，食用黄花菜之前，最好先用清水浸泡30分钟以上，再用清水冲洗几遍。

### ◆ 任何食物都适合做下酒菜吗？

喝酒少不了下酒菜，无论什么食物都适合做下酒菜吗？答案是否定的。请记住，以下罗列菜肴就不宜做下酒菜。

1. 胡萝卜，因其所含的胡萝卜素与酒精在肝脏酶的作用下会生成有毒物质而危害健康。

2. 熏腊食品，因其含有较多的亚硝胺和色素，与酒精产生反应产生的有毒物质伤肝脏，损害口腔、食道与肠胃黏膜，诱发癌症。

3. 烧烤，烧烤后的食物，降低了蛋白质的利用率，同时产生致癌物质苯并芘。人体吸收的酒精降低了肝脏的解毒功能，还能增强致癌物的毒性。

### ◆ 做菜时挤去菜汁好吗？

在做馄饨、包子的菜馅时，需把蔬菜切细，这时会有大量的菜汁流出。有些人为了成型或包馅方便把汁水挤掉，这样做就把蔬菜中大多数的维生素、矿物质丢弃了，非常可惜。

正确的方法是将蔬菜与香菇、肉和香料等一起剁切、搅拌，使蔬菜汁渗到其他菜中，这样做出的馄饨、包子菜馅就非常科学。

### ◆ 蔬菜先切后清洗行吗？

蔬菜先切后清洗的方法不对。因为蔬菜中富含的B族维生素和维生素C，在蔬菜切碎后，其中大量的维生素从刀口处溶解于水随水流失。菜切得越碎，冲洗次数越多或浸泡时间越长，维生素的损失也越多。

正确的方法是将整个蔬菜叶片直接清洗，这样没有刀口，就大大减少了蔬菜与水接触的表面积，不会出现蔬菜内维生素的流失现象。

### ◆ 冷藏蔬菜温度越低越好吗？

低温能延缓蔬菜腐败变质的时间，但不是温度越低越好，多数蔬菜的适宜保存温度是3~10℃。

但黄瓜例外，其贮存温度不能低于10℃。如果将黄瓜放在低于10℃的冰箱里冷藏，颜色会变深，瓜体会变软，切开后可见到透明状的胶状液体，黄瓜的清香味荡然无存。

### ◆ 蔬菜生吃有益健康吗？

现在的环境污染较严重，蔬菜农药超标的事件时有发生，进食蔬菜发生农药中毒的事常见于报端。蔬菜还是霉菌的寄生体，它能渗入蔬菜几毫米深，霉菌多数不溶于水，甚至有的在沸水中仍能存活。

因此吃蔬菜必须用清水多洗多泡，老黄腐叶应坚决丢弃，切勿吝惜，特别是生吃蔬菜更应该这样做，否则，会给您的身体健康带来危害。

### ◆ 小火炒蔬菜行吗？

蔬菜中的维生素遇热易氧化分解。据测定，蔬菜大火快炒，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C将损失59%。

在急火快炒或加盖时间较短时损失量较少。

因此，炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少。另外，烧菜时加少许醋，可减少维生素的损失。有些蔬菜如洋葱、黄瓜和青菜头等，最好凉拌吃。

### ◆ 菜做好了不马上吃好吗？

有些人喜欢提前把菜烧好，然后放在锅里温着等人来齐了再吃或下顿热了吃，这种方法不科学。

原因是蔬菜中的维生素B1，在烧好后温热的过程中，可损失掉25%。烧好的白菜若温热15分钟可损失掉20%的维生素C，保温30分钟会再损失10%，若长到1小时，就会再损失20%。假若青菜中的维生素C在烹饪过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟会再损失20%，共计65%。那么，我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

### ◆ 吃素不吃荤是健康饮食吗？

现在食素的人越来越多，这对防止动脉硬化是有益的。但是事物都有两面性，如不注意饮食搭配，只是吃素也并不科学。

当代营养学发现单一地吃素有四大害处：①缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；②蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素之一；③核黄素摄入量不足，会导致维生素缺乏；④严重缺锌，锌是保证机体免疫功能健全的十分重要的微量元素，而绝大多数蔬菜中都缺乏锌。

### ◆ 多吃菠菜可以补铁吗？

在我国成年人中流行着菠菜补铁的说法，美国动画片《大力水手》中也有大力水手吃菠菜后力大无比的内容，于是大家认为多吃菠菜能补充铁质，有益身体健康，因而经常食用菠菜。这种做法是不对的。

事实上，菠菜中含铁量还不及肉类食物的1/10，而且菠菜中含有大量的草酸，草酸恰恰是阻碍铁吸收的罪魁祸首。因草酸在肠道中与钙、锌等元素结合，形成草酸钙等沉淀，不易被人体吸收，引起钙和锌的缺乏，从而影响人体的生长发育。所以，多吃菠菜并不能补铁，反而对人体有害。

### ◆ 银杏叶茶有益健康吗？

银杏叶片中含有大量具有抗氧化性质的黄酮类物质。有实验证明黄酮可以改善实验动物的心脑血管功能，并有一定的抗肿瘤作用。不过，银杏叶片中还含白果酸，它也是导致人们吃白果中毒的物质。

其实，商品银杏叶保健品都是经过特殊加工的，其中的白果酸含量控制在百万分之五以下。如果采用未经处理的银杏叶片泡茶，很可能导致白果酸中毒，出现上吐下泻的中毒症状。因此，自行采集银杏叶服用要注意考虑自己究竟有没有适应症，是否有服用的必要，千万不能把银杏叶当做补品服用。

### ◆ 用滚水泡茶好吗？

用什么温度的开水泡茶好呢？这得视具体情况而定，一般用滚

水泡茶会破坏茶叶中的维生素，还可能导致多种疾病发生。

因为茶叶中含有大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚水并用保温杯，茶叶处于高温环境，有效成分会被大量破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱亦大量浸出。这样不仅使茶的营养价值下降，而且造成茶汁香味丧失，茶味苦涩，有害物质增多。若长期使用此法泡茶喝，不但不利于健康，反而会导致多种疾病发生，为饮茶的大忌。

正确的做法是：冲泡绿茶时，不用滚水，宜将开水稍微放一会儿，待温度降至80℃左右再冲泡；若是冲泡绿茶粉，用50℃左右的温开水冲泡即可。绿茶不可泡得太浓，不然会影响胃液的分泌；老茶最好用95℃的开水冲泡。另外，冲泡茶叶第一泡不要喝，冲了热水后摇晃一下即可倒掉，这叫洗茶。冲泡好的茶汁要在30~60分钟内喝完，因为时间过长茶里的营养成分会变得不稳定。另外需要注意的是，糖尿病人喝茶最好用冷开水浸泡，因茶叶中的抗糖尿病成分不耐温。

#### ◆ 醋是酸性食品吗？

许多人都认为醋是酸性食品，只是用来调味，不敢拿来当饮料喝。其实，经过科学实验证明，醋虽然喝起来是酸的，但经人体内吸收之后，能在两小时内分解排除血液中的乳酸与焦葡萄糖酸，使血液恢复正常的弱碱性，因此醋不是酸性食品。

健康的血液会呈弱碱性，保持碱性体质就能抵御疾病。醋能防止体液酸化，使之保持在弱碱性的状态，促进新陈代谢，防止肥胖，消除肌肉与关节的酸痛，改善食欲，治疗便秘，降低血压，消除心悸与气喘，改善糖尿病。

### ◆ 喝醋会使人的骨头变软吗？

民间一直流传着一种说法，喝醋会使骨头变软，其实这是一种错误的观念。因为醋一旦被喝到肚子里以后就会分解成水与二氧化碳，是不会直接进入血液的。醋先与消化器官互动，帮助肝脏新陈代谢，并促进血液循环，让人感觉身体的关节柔软、肌肉紧实有力。

一般健康的人饮用醋，可以帮助消化，消除疲劳，增强免疫力，预防各种疾病的发生。所以，醋是能增进人体健康的好东西。

### ◆ 胃酸过多不能喝醋吗？

许多人认为有胃病或胃酸过多的人不能喝醋，这是因为有些醋含有大量的合成物，才会刺激胃。其实，正规的酿造醋不仅不会伤胃，还有帮助消化的功能。因为醋所富含的醋酸与柠檬酸具有渗透食物，萃取养分，促进消化，补足器官必需的营养素，增强活力，改善体质的作用。

另外，有高血压等久治不愈的慢性病患者，因为醋在人体内具有排钠的作用，所以能降低血压，特别是舒张压。其他像痛风、糖尿病、风湿酸痛、肝病、鼻窦炎、胃肠消化系统与皮肤方面的疾病，饮用酿造醋一段时间之后，病情可明显得到改善。

### ◆ 多吃维生素可使人精力旺盛吗？

作为食物的补充，维生素是健康的必需物，但过量摄取，不但发挥不出作用，反而会引起多种疾病。

例如长期服用维生素A，过量可导致维生素A中毒，表现为



肝脾肿大，四肢疼痛，颅压增高，生长停滞等。长期服用维生素D制剂，可发生维生素D中毒，表现为食欲不振，呕吐，多尿，血钙过高，严重者发生脏器钙盐沉积。因此，服用维生素时，一定要在医生的指导下进行，才能保证安全。

另外，根据溶解性的不同，维生素可分为脂溶性和水溶性两种。脂溶性的有维生素A、D、E、K等；水溶性的有维生素B1、B2，维生素C等。脂溶性维生素因为不能直接从尿中排出，所以过量会引起中毒症状，如果发现过晚，甚至可能造成死亡。

#### ◆ 多服钙片能增强人的体质吗？

骨质疏松是多种因素造成的，缺钙只是其中原因之一，单服钙片并不能预防骨质疏松；而摄食过量钙质，血中钙浓度过高，又会出现肌肉软弱无力、心率失常等。钙被吸收入血液，血钙的含量增高，使肾脏代谢负担增大，还可能发生尿路结石，这种不良后果在生活中并不少见。

此外，大量地服用钙剂还能引起胃酸减少、消化不良及呕吐腹泻等胃肠道症状，这些不良反应很容易干扰其他营养的吸收，造成患者的营养障碍，甚至对健康造成危害。所以，通过天然食品摄取钙质才是最佳方法。

#### ◆ 新鲜蔬菜比速冻蔬菜好吗？

新鲜蔬菜不一定比速冻蔬菜好。许多速冻蔬菜比新鲜蔬菜更有营养，这是因为速冻蔬菜经过低温冷藏后，大部分的维生素和矿物质都保留了下来。的缘故。但是，若速冻蔬菜烹调时间过久，就会造成维生素大量流失。

### ◆ 不含脂肪的食物等于零卡路里吗？

不含脂肪的食物不等于零卡路里。事实上有些不含脂肪的食物比含脂肪食物的卡路里更高。

如含糖量高的食物和高脂食物的卡路里一样的高。购买时您需要看清楚无脂食物的营养标签。

### ◆ 少吃饭多吃菜有利于健康吗？

“少吃饭，多吃菜，饭没有营养，营养都在菜里。”从表面上看似乎有道理，然而，从营养学的角度来看，长此以往，对身体健康极其不利。

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，碳水化合物是我们身体所需的基础营养。米饭同菜中的大鱼大肉相比，要容易消化得多，有着其他营养成分不可替代的作用。长期吃含有高蛋白、高脂肪、低纤维的菜，容易得高血压、心血管病、肥胖病和糖尿病等，对身体健康造成危害。

其实，我们提倡主食与副食科学合理搭配，米饭、蔬菜、肉类和水果，当然主食要占绝对的比重。此外，还要看每个人所处的生长阶段。青少年正处在长身体和骨骼阶段，活动量也大，主、副食搭配应与中老年人的比例有所不同。

### ◆ 肉类用大火烹饪营养和口感都好吗？

一般肉类的传热能力都很差，是热的不良导体。例如，一条大鲤鱼放入油锅内煎炸，当油的温度是180℃，鱼的表面达到100℃左右时，鱼的内部也只有60~70℃。因此，在烧煮大块鱼或其

他肉类时，要大火烧开小火慢煮，肉才能熟透入味，并达到杀菌消毒的目的。

此外，肉类还含有多种催化能力很强的酶，这些酶的最佳活性温度为30~65℃，温度过高或过低都能使其催化作用降低或完全丧失。因此，要用小火慢煮，以利于酶在肉中分化活动，让肉变得软烂。还有，用小火慢煮肉类原料时，肉中可溶于水的肌溶蛋白和少量氨基酸等会被溶解出来。这些物质浸出得越多，肉的味道越浓，菜肴也越香美。

另外，小火慢煮还能保持肉的纤维组织不受损失，使菜肴形体完整。同时，还能使汤色澄清，醇正鲜美。如果采取大火猛煮的方法，肉类表面蛋白会急剧凝固，变性，不溶于水，鲜香味降低，肉中脂肪也会熔化成油，使皮、肉散开，挥发性香味物质及养分也会随着高温而蒸发掉，还会造成汤水稀少，原料外烂内生，菜品质量低下。

### ◆ 果蔬的皮都有营养价值吗？

果蔬的皮不是都有营养价值，有些果蔬皮食用后还会对人体造成危害，因此，千万别吃下述四种果蔬的皮。

1. 土豆皮：由于土豆皮内含不利于人体健康的配糖生物碱，这种物质进入人体后会形成累积性慢性中毒。由于是慢性中毒，往往不会引起人们注意。尤其是长了芽和皮色发青的土豆，含毒素更高，应绝对禁止食用。

2. 红薯皮：烤红薯最好不要连皮吃，因为红薯皮含有较多的生物碱，食用过多会导致肠胃不适。呈褐色或有黑色斑点的红薯皮更不能食用，因这种红薯受了黑斑病的感染，食用后会引起中毒。

3. 柿子皮：由于柿子皮口感好，一般人们吃柿子都不吐

皮，其实这种吃法是不科学的。因为柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，如果连皮一起吃更容易形成胃柿石，尤其是脱涩工艺不完善时，其皮中含的鞣酸会更多。

4. 荸荠皮：荸荠生长于肥沃的水田中，皮上聚集了多种有害有毒的生物排泄物和化学物质。此外，荸荠皮中可能还含有寄生虫。因此，生食或熟食都应去皮，否则会引起难以预料的疾病。

### ◆ 水果营养价值高，多吃无害吗？

从中医学来说，桃、杏、李等水果有一定的食疗作用，但吃这些水果时要注意适度，多食对身体有害无益。

其实，桃子虽好吃，但不可多食。食桃要恰到好处，如果桃子吃得过多很容易上火，严重的还会让人身上长疮，尤其是平时就有内火的人，不宜多吃。杏子和李子吃多了，同样会让肠胃感到难受，这是我们在实际生活中的经验。杏属于热性食物，有小毒，多吃会伤筋骨，引起老病复发。

现代营养学知识告诉我们，鲜杏里较强的酸性物质会使胃中的胃酸激增，引起胃病。而李子属于寒性食物，多食让人生痰，甚至发虚热，让胃肠剧烈蠕动，脾胃虚弱和肠胃消化不良者应少吃。所以，在桃、杏、李上市的时候，要适量食用，切不可贪吃伤身。

### ◆ 生吃海鲜、河鲜没有害处吗？

生海鲜、河鲜虽然好吃，但要当心病从口入。因各种寄生虫防不胜防，生食海鲜、河鲜而患寄生虫病的人数日趋增多。如非

要生吃海鲜、河鲜，一定要注意卫生，大多数水生物含有致病性很强的细菌，食用前最好先将其放在4℃环境下冷藏一两小时，然后在淡盐水中浸泡，以达到杀菌和杀寄生虫的目的。

另外，由于环境污染所致，海鲜的含汞量越来越高，孕妇和哺乳期妇女如果常吃海鲜，会影响胎儿和新生儿的神经系统发育。还有，患有痛风、关节炎和高尿酸血症的病人应少吃海鲜。因为海鲜中嘌呤含量较高，病人吃了以后容易在体内形成尿酸结晶，加重病情。

#### ◆ 吃海鲜没有禁忌吗？

药物有搭配禁忌，食物也不例外。吃海鲜时不宜喝啤酒，因为会导致血尿酸水平急剧升高，诱发痛风，出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

还有，吃海鲜的同时不吃富含鞣酸的柿子、葡萄等，因为鞣酸会破坏海鲜中的优质蛋白，降低海鲜的营养价值。海鱼的头富含五价砷化合物，应避免在吃海鱼前后两小时内服用维生素C，以防砷霜类物质中毒。

另外，吃海鲜时最好不与寒凉食物共食，比如空心菜、黄瓜等蔬菜，饭后不马上喝汽水、冰水，吃雪糕等，还要少吃或不吃西瓜、梨等性寒水果。特别是体质偏寒的人，以免身体产生不适症状。

#### ◆ 海鲜营养丰富，多吃有益吗？

海鲜虽然营养丰富，但是不宜多吃。如果大量食用海鲜，脾

胃易受伤，出现腹胀、腹痛、呕吐、泄泻现象，引发胃肠道消化系统等疾病。螺贝蟹类海鲜存在高含量的胆固醇，因此对于胆固醇和血脂偏高的人，应该少吃或不吃这类海鲜。患胃病、肠道疾病和对海鲜过敏的人，也要少吃或不吃海鲜。

另外，从营养学来说，虽然不能暴吃海鲜，但每周至少吃一次海鱼。因为海鱼油中富含的多不饱和脂肪酸有降血脂的作用，其中有些多烯脂肪酸与血液中胆固醇结合后，能把沉积在血管壁上的胆固醇带走，降低血黏度，有效地消除血管内的脂肪沉积，防止冠心病等心脑血管疾病发生。海鱼除了提供不饱和脂肪酸外，还能提供优质蛋白、维生素和矿物质。

#### ◆ 有心血管疾病的人不能吃海鲜吗？

其实，有些海鲜的胆固醇含量并不太高。其中虾、蟹和蛤的胆固醇虽多些，但是其胆固醇大多集中在头部和卵黄中，食用时只要去除这两部分，就不会摄入太多的胆固醇。

因此，预防胆固醇升高和心血管疾病，不是不能吃海鲜，而是对每日脂肪和食物的总摄入量进行控制，并注意尽可能少吃含高饱和脂肪酸的食物，如牛油、猪油、椰子油、棕榈油和含高胆固醇的动物内脏等。在每日胆固醇摄入量极少的情况下，仍可放心食用适量的海鲜，让饮食多样化。注意，吃海鲜不加控制，超过了食物的总摄入量和胆固醇摄入量，就会引起血脂升高。

#### ◆ 香蕉都有润肠作用吗？

其实，不是所有香蕉都具有润肠的作用，只有熟透的香蕉才

具有此功能。因为没有熟透的香蕉含鞣酸较多，对消化道有收敛作用，会抑制胃肠液分泌并抑制胃肠蠕动，如果吃了生的香蕉不仅不能通便，反而会加重便秘。

熟透的香蕉含有丰富的纤维素，大部分不会被消化吸收，但能促进肠蠕动，同时能引起胃肠液分泌，这就是香蕉的润肠作用。

另外，除了那些青绿色的香蕉不熟外，有的香蕉外表很黄，但吃起来却肉质发硬，甚至有些发涩。这样的香蕉也没有熟透，它含有较多的鞣酸，如摄入过多就会引起便秘或加重便秘病情。

### ● 油温高炒出来的菜才香吗？

多数人认为不把油加热到油烟滚滚，烧出来的菜就不香。殊不知，随着油温的升高，加热时间的延长，油脂生成的脂肪氧化物正悄悄地损害着人体的健康。

事实上，当食用油加热到200℃以上时，产生的氮氧化物、苯并芘等油烟凝聚物具有很强的细胞毒性。长期吸入或食用油烟凝聚物后，容易诱发动脉硬化、胃溃疡、冠心病、肺癌、肝癌、食道癌、胃癌等严重疾病。其实，在日常烹调中，要尽量减少过高油温对人体造成的损害，少做高温油炸食物，平时烹制菜肴不使用反复高温加热的剩油。最好将油温控制在锅边有少许油烟的状态，就将菜肴下锅为宜。

### ● 茶对人体有益无害吗？

饮茶对人体健康有益，这是常识。但是，错误的饮茶习惯可能正在悄悄地损害着您的健康。

喝过浓的茶不好，因其含有大量的咖啡因、茶碱等，刺激性很强，可导致失眠、头痛、耳鸣、眼花，对肠胃也不好，有的人还会产生呕吐感；喝隔夜茶不好，因其中多半繁殖了大量细菌；喝冷茶不好，冷茶有滞寒、聚痰之弊不好；因喝烫茶，过热的茶水，对人的肠胃都极为不利。

### ◆ 直接用装方便面的碗泡面吃好吗？

不宜直接用包装方便面的碗或杯来泡面吃。因为碗或杯面的容器里含有蜡，长期食用，会导致肝脏无法分解这种蜡。

因此，我们在吃方便泡面的时候，一定要把面拿出来用平常用餐的碗来泡食，千万不要直接用碗面、杯面所附的容器泡面吃，这样才能保证身体健康。

### ◆ 感觉口渴后再饮水行吗？

感觉口渴时，表明人体内已经轻度脱水。等到口渴后才饮水，就像田地龟裂了才浇水一样，不利于禾苗的生长，这是不正确的。我们应在不感觉口渴时饮水，才能保证每天水分的摄入量。

其实，口渴是脱水的重要信号，特别是夏天高温身体易出汗，及时补水非常紧要，千万不等直到口渴难耐时再饮水。还有，许多人认为自己喝下的水多于实际需要，事实上多数人每天喝的水，通常都只有实际需要的一半多。这说明经常喝水是多么的重要。

另外，正确的饮水方法应是除进餐时的饭菜、汤和平时吃的水果外，应每天喝白开水1.5~2.0升，盛夏还应适当喝些淡盐开水。



### ◆ 饮料能代替白开水吗？

饮料不能代替白开水。因为在汽水、果汁和可乐等饮料中，含有较多的甜蜜素及电解质等。其中的有些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲，如果大量饮用，还会增加肾等泌尿系统负担，影响泌尿系统的功能。

另外，喝饮料过多地摄入糖分，还会增加人体热量，使人肥胖。因此，夏季不宜多喝饮料，最好还是喝白开水，尤其是老年人和儿童，更应少喝饮料多喝白开水。

### ◆ 冬天常吃麻辣火锅好吗？

有的人认为冬天吃火锅不仅开胃，还可以暖和身体。其实火锅只能暂时暖和肠胃，一吃完后体温就会恢复正常，感觉不暖和。而且，冬天气候干燥，人体常常虚火上升，如果再多吃麻辣食物，犹如火上浇油，痔疮、便秘和牙龈肿痛等症状就会找上身来。

### ◆ 天热多吃冷食好吗？

冰激凌、碳酸饮料、冰镇的水果、蔬菜等，是夏季最受人们欢迎的消暑冷食。夏季食用适当的冷食，可以清凉消暑，对人体有益。但过多食用或方法不当，就会对人体产生不利的影响，甚至导致急慢性疾病的发生。建议在选择和食用冷食时，注意以下几方面的问题。

首先要正确地食用冷食。肥胖、糖尿病、高血脂以及心脑血管疾病患者，不吃含有高热量的冷食；尿酸较高的痛风患者，不能同时饮用含有酒精的饮料如冰啤等；果汁等冷饮常常

含有防腐剂等添加成分，有肝肾疾病的人千万不要喝。其次，不要在短时间内过量地吃冷食。短时间内喝大量的冷饮，骤然吸收大量水分，会使血液成分被稀释，往往引起心慌、气短或出虚汗等；如果长期大量吃冷食，受伤害最大的是胃肠道。胃食管反流病、慢性胃炎、胆囊炎以及慢性肠道疾病之所以是夏季的高发病，就是长期过量吃冷食不无关系。冷食的量一般应控制在总餐量的三分之一以内，进食时速度也不要太快，应保证冷食经过口腔、食道到胃的传输过程中，温度有所升高，减轻冷食对胃黏膜的刺激。另外，冷食的温度不应太低，一般需控制在4~15℃为宜。

### 吃火鸡会使人昏昏欲睡吗？

火鸡含有色氨酸，由于色氨酸是容易引起困倦和疲惫的物质，因此色氨酸常用来做安眠药物。所以有吃火鸡使人昏昏欲睡的说法。

事实上，火鸡中的色氨酸含量并不比其他食物高。火鸡与牛肉中色氨酸的含量十分接近，而其他蛋白质含量高的食物中，比如鸡肉、奶酪等色氨酸含量比火鸡还高。

经研究发现，吃火鸡后发生困倦感的事实，但那是由于大脑缺氧所致。在大餐之后，大量血液流向胃部，以帮助胃消化和吸收，大脑的血液和氧气相对减少，由此感到困倦。而这种进餐后的困倦感不只是吃了火鸡，吃其他食物使人昏昏欲睡的原因与吃火鸡差不多。

### ◆ 嚼食整只大蒜对健康有益吗？

大蒜中含的大蒜素对葡萄球菌、大肠杆菌等都有抑制和杀灭作用，可以用来治疗和预防细菌性痢疾、百日咳等疾病。大蒜中含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素及矿物质，具有预防血管老化、免疫力衰退等作用。大蒜素能阻断致癌物质亚硝胺的合成，能抑制癌细胞生长，对癌细胞有杀伤作用。

不过，大蒜剥皮后整只嚼食，上述某些功能会受到影响。据美国癌症研究协会的结论，应把大蒜绞烂、拍碎或切片，放上至少10分钟后再和菜食用效果才好。因破碎的大蒜接触空气后会引发一种酶的化学反应，释放出一种能抗癌的化合物。放上10分钟后才食用，就是要让这种化合物有充足的时间全部形成。

另外，吃大蒜后的口气难闻，喝咖啡、茶、牛奶中的任其一种，大蒜臭味即可消除。

### ◆ 做菜少用调料好吗？

做菜少用调料不好。因为在不增加油和盐的情况下多用一点植物调料，不仅能起到调味的作用，还能保护人们免受食物中毒之害。有关机构在对20种常见调料所做的抗菌试验发现，胡椒、桂皮、丁香、肉桂、小茴、生姜等都具有很强的抗菌能力，迷迭香、百里香、肉豆蔻和月桂树叶富含抗氧化剂。因此，每次做菜多加半匙调料，既安全又健康。

当然，做菜用过多调料也不好。常吃过多调料的菜会使人出现口干、咽喉痛等副作用，还会诱发胃肠道疾病等。

## 香蕉、橘子等水果不清洗剥皮吃行吗？

香蕉、橘子等水果不清洗剥皮吃是错误的。我们在吃李子或草莓等水果的时候，都会先清洗一下，但吃香蕉、橘子或芒果的时候，有些人却不会清洗。清洗剥皮吃的水果听起来有些奇怪但事实上，不清洗这类水果，水果表面的有害细菌就会沾染到手上，切开水果时甚至会侵入水果内部造成污染，对身体构成危害。

## 食物不讲究搭配好吗？

在日常生活中，有“食物搭配不当，营养减半”的说法。实际上，单独应用一种食物来增进营养的情况是很少的，为增强食物的效用和可食性，常常把不同的食物搭配起来食用。

同类食物相互搭配食用，可起到相互加强的功效。如壮阳的韭菜炒胡桃仁，韭菜与胡桃仁均有温肾壮阳之功，协同使用，壮阳功效倍增；治肝肾阴虚型高血压的淡菜皮蛋粥中，淡菜与皮蛋均有补肝肾、清虚热之功。

两种食物合用，可能产生不良作用，形成了食物的搭配禁忌。如柿子忌茶、白薯忌鸡蛋、葱忌蜂蜜等。

上述只是几个小例子，其实食物搭配是大有讲究的。

## 虫眼少且看上去新鲜的菜安全吗？

很多人买菜时喜欢挑有虫眼的，说虫洞较多的菜，表明没打过药，吃这种菜最安全。其实，这种说法不一定正确。据测定，虫眼菜的残留农药并不少。因为虫洞只能说明曾经有过虫害，并不表示后来没有施过农药。农民一旦发现菜虫，会及时地喷洒农

药，以消除虫害。

在众多蔬菜中，有的是害虫特别喜欢吃的，可以称之为“多虫蔬菜”，有的则是害虫不大喜欢吃的，可以叫它“少虫蔬菜”，这是由不同蔬菜成分和气味的特异性决定的。多虫蔬菜中，出名的有大白菜、花菜、卷心菜、茭白等；少虫蔬菜有莴笋、胡萝卜、芹菜、茼蒿、洋葱、大蒜、大葱等。多虫蔬菜由于害虫多，所以经常喷药防治，成为农药污染重的蔬菜，少虫蔬菜一般都不会喷施农药，因此相对比较安全。

### ◆ 白开水绝对是安全无毒的吗？

我们的饮水问题相当严重，这与我们吃的自来水消毒方法有关。现在世界上很多发达国家采用的自来水净化消毒方法是臭氧消毒法，而我国自来水的净化消毒方法主要是采用氯气消毒法。

采用氯气消毒法的最大弊端是，在消毒过程中氯气会和水发生化学反应而生成大量氯化物，这种含有大量氯化物的自来水在烧开的过程中，会与水中的有机物作用生成致癌物质三氯甲烷。因此，“开水绝对是安全无毒的”的观念是不正确的。开水中的三氯甲烷含量是自来水的3~4倍。

### ◆ 辣食对胃有害吗？

其实正相反，辣食对胃有益而无害。辣椒具有温中散热、开胃消食的功能，它既可作为调味品使用，又可作为菜肴食用。

事实上，辣椒还具有杀菌、防腐、调味、营养、驱寒等功

能。辣椒能缓解胸腹冷痛，制止痢疾，杀抑胃腹内寄生虫，控制心脏病及冠状动脉硬化；还能刺激口腔黏膜，促进唾液分泌，引起胃蠕动，增强食欲，促进消化，为人类防病、治病起到了积极作用。因此，在日常生活中吃一点辣椒，对身体健康大有益处。另外，辣椒富含维生素C，居蔬菜之首位，维生素B、胡萝卜素以及钙、铁等矿物质含量亦较丰富。

自然，事物皆具两面性，这种菜肴不宜多食，因辣椒辛热有毒，过量食用会使体内生湿热，表现为皮肤痤疮、血压升高、痔疮加重、鼻出血等。

### 香料食品会引起胃溃疡吗？

对患胃溃疡的人来说，香料食品确实会加重溃疡的症状，但却不是造成胃溃疡的原因。一般情况下胃溃疡是由细菌感染或过度服用阿司匹林、消炎药物等引起的。

事实上，胃溃疡除香料食品不能吃以外，其他刺激性过强的食物，如浓茶、浓咖啡、生葱、生蒜、酒类及其他过酸、过热、过硬、过辣食物也不能吃；而且，含纤维素较多的食品，如芹菜、韭菜、竹笋、豆芽、火腿、鱼干等也不能吃，应吃瓜果、茄子和根茎类蔬菜，并尽量做成汤菜或菜泥食用。再有，胃溃疡患者，最好少吃西瓜和香瓜等寒凉食物。病情缓解时可以吃苹果、香蕉。另外，胃溃疡一般胃酸都分泌过多，因此在胃痛时，不宜吃水果。

### ◆ 蔬菜生食比熟食有益吗？

蔬菜生食比熟食不全是有益。例如四季豆、豇豆、扁豆、胡豆、南瓜、土豆和茄子等含有生物碱毒素的蔬菜，只有经过充分加热才能去除对人体有害的毒素。

另外，蔬菜在生产中的病虫害防治难免带有残余农药、寄生虫卵、细菌病毒及其他各种有害物质。这种蔬菜经高温处理，可起到一定的减害效果，如若生食则危害很大。但黄瓜、番茄、胡萝卜等蔬菜，用专用洗涤剂进行认真清洗后是可以生食的。

### ◆ 长期喝啤酒身体会发胖吗？

“啤酒肚”这种说法，使许多人认为喝啤酒能把肚子喝大。其实，啤酒本身是不会使人发胖的。因为啤酒所含的营养成分并不多，它不含维生素，只有很少一点蛋白质和糖分，所含酒精也只有4%~5%，比烈性酒所含的酒精比例低得多，所以总热量较低，一天喝上三两杯是不会发胖的。

实际上，一般喜欢喝酒的人食欲都很好，因为喝啤酒时经常就会伴随吃进更多的食物，如果平时运动较少或不运动，身体消耗的能量较少，过多的能量就会变成脂肪堆积在身体内，所以就会发胖。

### ◆ 喝咖啡能解酒吗？

人在饮酒后，酒精会很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，继而影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌系统，其中受害最直接、最严重的是大脑。如果酒后喝咖啡，会使大脑从极

度抑制转入极度兴奋，加快血液循环，增加心血管负担，对人体造成更大的损害。

其实，解酒简便、有效的办法是喝白开水，稀释血液中酒精的浓度；还可选择蜂蜜水及葡萄、西瓜、梨、西红柿等新鲜水果，因为这些东西含有果糖，它可以促进酒精的分解和吸收。另外，在药铺买葛根30克，加水适量，煎汤饮喝，据说解酒效果很好。



## 居·家·篇



家是温馨的处所，是避风的港湾。生活中有许许多多的琐事，我们大都能正确地应对，但也有一些在生活中经常犯的小错误，不知您注意到没有？

### ● 冰箱的使用没有讲究吗？

冰箱是常用的家用电器之一，在日常的使用中如方法不当，会增加电耗，让您多花钱，还会致使食物变质，影响您的健康。

正确的方法是：存放食物不宜塞满整个冰箱，应留出一点空隙，以利冷空气对流，减轻机组负荷，延长使用寿命且省电。但要注意，冰箱中存放的物品过少也不利于节电，道理很简单，物品少，空气多，当您每次打开冰箱门时，冰箱中偏重的冷空气就会流走，而储存在物品中的“冷”是不会流走的，食物不可生熟混放在一起，混放在一起不利于卫生。

按食物存放时间和温度要求，合理利用箱内空间。不要把食物直接放在蒸发器表面上，要放在器皿里，以免冻结在蒸发器上，不易取出；肉和鲜鱼等食品不可以直接放进冰箱。肉和鲜鱼要用塑料袋封装，在冷冻室贮藏。蔬菜和水果要把外表面水分甩

干或擦干，最好放入冰箱冷藏室的最下层，以零上温度贮藏为宜；不要将瓶装液体饮料放进冷冻室内，以免冻裂包装瓶，应放在冷藏箱内或门档上，以4℃左右温度贮藏为最好。另外，存储食物的冰箱不能同时贮藏化学药品。

### ● 饭菜应该凉透后放入冰箱吗？

我们习惯把热的食物在室温中放置一段时间，待食物的温度与室温相差无几时，再放入运转着的电冰箱内，以为这样既省电又可保持食物风味。事实上，常温下细菌最容易繁殖，只要几小时，就足以致病。

在10℃以下的环境中，多数细菌的生长速度都会放慢。冰箱保存食物的常用冷藏温度是4~8℃。而30~37℃是大肠杆菌、沙门氏菌和痢疾杆菌等细菌最易滋生的温度。温热的饭菜放入冰箱中冷藏，以一般冰箱内的温度4~8℃来看，虽然无法杀死细菌，但可抑制细菌继续繁殖。

炎炎夏日，饭菜在常温下放置一段时间进入冰箱，以毒性较高的痢疾杆菌为例，只要几千个细菌便足以使食用者拉肚子。剩饭剩菜容易吃出毛病，就是这个原因。另外，剩饭剩菜趁热放入冰箱，也不会影响营养。需注意的是熟食不宜长时间放置于冰箱内，下顿饭前一定要热透。存放食物要生熟分开，用保鲜膜或保鲜袋包好。这样既可防止食物交叉污染，又能防止食物的水分蒸发，保存食物的原汁原味，食后亦不会致病。

## 食物贮藏在透明容器中好吗？

使用透明容器储存食物看起来直观诱人。然而，不是所有食物都适合装进透明容器里储存，例如牛奶、大米等常用食物就不适合装进透明容器里。

因为牛奶中含有丰富的核黄素，人体摄入核黄素能有效增进视力，减轻眼睛疲劳，帮助碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢。但核黄素容易产生光化学反应，因此当牛奶长时间接受光照时，就会降低核黄素的有效含量。而蛋白质的重要成分氨基酸、各种维生素等营养成分也会受到阳光影响。而且，低脂牛奶和脱脂牛奶比全脂牛奶更稀，受光照后更容易改变牛奶的味道，产生致病的自由基。因此，存放牛奶时，应该用不透明容器盛装放置于避光阴凉处，不要让牛奶暴露在强光下。牛奶倒进杯子，如没有喝完，最好用保鲜膜封口放进冰箱，不可倒回原来的容器，这样才能保证牛奶不变质。

另外，淀粉类食物中也含有大量的核黄素，光线对它们的营养破坏也很大。因此，不要将面食、大米和其他谷物类食物装进透明塑料袋内，而要将它们保存在不透明的容器或米袋里，放在避光的厨柜内，这才是存贮这类食物的最好方法。

## 水龙头口的隔夜自来水不应放弃吗？

许多人的习惯是清晨打开水龙头就刷牙、洗脸、做饭，甚至直接饮用自来水。这种习惯会影响您的身体健康。最新研究发现，隔夜水龙头通常都隐藏着一种叫嗜肺军团杆菌（简称军团菌）的细菌。

如果人感染了这种嗜肺军团杆菌，就会患一种症状酷似肺炎

的怪病。患了这种病后，人会感觉胸痛、嗜睡、烦躁、抑郁、神志模糊、定向障碍等中枢神经症状，有的还伴有腹泻、腹痛、恶心、呕吐等消化道症状，更为严重的甚至会致人死亡。更麻烦的是，有些医生常常把它当做肺炎治疗，往往会久治无效。因此，隔夜的水龙头中滞留的水千万不要使用，一定要放掉。

### ▶ 什么都放进消毒碗柜好吗？

许多家庭都购置了电子消毒碗柜，对于注重身体健康的人们来说，这是件好事。可是，有些人将什么东西都放进消毒柜里消毒，这种做法是不对的。

其实，有些物品最好不放进消毒柜中，如搪瓷制品，这类器皿是在铁胎的表面搪上一层珐琅瓷制成的，而珐琅瓷中含有对人有害的铅、铜等氧化物，尤其是色彩艳丽的油彩一般还含有氧化镉，在高温下它们会逐渐还原，装在里面的食物被摄入人体就会危害健康。有些塑料制品也会在高温下分解出有毒物质，也不宜放进消毒碗柜里消毒。

另外，餐具洗干净后，应擦干后再放进消毒柜内，塑料等不耐高温的餐具不能放在高温消毒层，而应放在臭氧消毒的低温消毒层消毒，以免损坏餐具。碗、碟、杯等餐具应竖直放在层架上，最好不要叠放，以便通气和尽快达到消毒效果。使用时，消毒柜应放置在干燥通风处，离墙间距不宜小于30厘米。消毒期间最好不要打开消毒柜门，以免影响消毒效果。消毒结束后，一般应过10分钟再取用餐具。

### ◆ 年轻人常犯三种理财的错误您知道吗？

刚踏入社会的年轻人，对于每月领取的薪金，常常会像学生时代一样有多少花多少，想买什么就买什么，甚至还利用银行信用卡透支的功能随意借贷，造成负债累累、人不敷出的窘境。事实上，年轻人越早开始储蓄投资，就越容易提早帮自己累积资产；还可以采取定期定额的强迫投资法，这样能有效地提高财富。同时，在生活中应避免理财时常犯的三个错误：

1. 崇拜名牌。名牌产品虽然很吸引人，但往往售价不菲，需要付出比一般商品高得多的金钱才可享受。暂时放弃这个念头吧，等到将来具备了一定的经济实力时再考虑。

2. 高息贷款买车。才进入职场不久，收入非常有限，就想采用高息贷款的方式购车非常不妥，因为办贷款购车要付高额利息，汽车只会折旧不会增值，日常使用还得付汽油费、保险费、维护维修费等。在没有一定的经济实力的环境下贷款买车和养车，从理财角度衡量实在很不聪明。

3. 借贷投资。投资市场风险极大，年轻人在财力不够的情况下，做投资一定要摸着石头过河，量力而为。因为您才刚进入投资市场，是一个投资新手，其中的水有多深还不清楚，投资中可能让您未赚钱先赔钱，借钱投资可能使您跌入深渊不能自拔。因此请您千万牢记：借贷是投资中的大忌，不碰为妙。

### ◆ 装修选材只买贵的不买对的正确吗？

初次装修房屋的人对装修知识了解甚少，多数时候不是人云亦云，便是凭自己的感觉购买，结果是不但多花了钱，还收不到预想的效果。于是有些人就以价格为重要标准来选购，以为价钱

越高质量就越好，盲目追求高档次。这种只买贵的不买对的做法，其实是一种认识上的误区。

事实上，由于市场上装修材料非常复杂，同一种产品就可能有成百上千个牌子，价格也是高低不等。购买哪个牌子的何种材料，事实上除了根据自己的喜好外，还得根据您所在城市的地理位置来决定。以木材为例，适应南方气候的不一定适应北方，那么在南方是好材料，在北方可能就正好相反。例如有的人喜欢购买名贵树种的木材，认为名贵树种作为装修材料比较好。其实这些木材之所以名贵，是因为这些树种珍稀，而有些珍稀树种的坚硬度、防变形度并不一定比普通树种高。还有，有些珍稀树种的木材只适宜南方气候，而一些价格低廉的树种反而更适应北方的气候。如果北方人购买名贵树种材质做装修材料，日后出现开裂等现象，到时您会悔当初的。这就是典型的“贵未必对的道理”。

### ● 瓷砖规格越大越好吗？

由于工艺的进步，瓷砖的规格不断地增大，加之花色品种多，很多消费者也乐于购买，认为大规格的瓷砖铺起来接缝少，更加美观。其实，这是一种误区，瓷砖规格并不是越大越好。

事实上，虽然使用大规格瓷砖更大气，但在选购瓷砖时，绝不能光看流行。由于瓷砖的尺寸越大，其内外张力差程度也越大，所以大规格的瓷砖有时并不适用。选大规格或小规格瓷砖必须考虑房间的实际空间，量屋而定，太大反而易浪费。一般情况下，选择1000毫米×1000毫米的地砖和300毫米×450毫米左右的墙砖就行了。

另外，瓷砖有亚光的，也有亮光的。亚光的反光少，亮光的更明亮。在家庭装修选择墙砖时，厨房最好选择亮光的，以便

于墙壁的清洗，而且也较为明亮，相比较而言，卫生间宜采用亚光的，尤其是选择表层有双层釉的，这样可以减少墙壁上挂水珠的麻烦。还有，从年龄段上来考虑，年轻人往往喜欢更明亮的色彩，所以年轻人的房间最好选用亮光瓷砖，以增加时尚感。而老年人的房间则适合选用亚光的，因为亚光瓷砖反光少，经常被设计成复古风格，更适合老人的心境。装修消费一定要从家庭实际情况出发，视房屋类型而定，千万不要盲目追求新潮。

### ◆ 瓷砖便宜性价比就高吗？

瓷砖在房屋装修中必不可少，面对市场花样繁多的产品，有些消费者在选购瓷砖时只买价格相对便宜的品牌，认为瓷砖便宜点无所谓，忽视了产品的质量。殊不知，买的没有卖的精，商家不会做赔本的买卖，过于便宜的瓷砖很可能放射性元素超标，给自己的身体健康埋下安全隐患。因此不是瓷砖便宜性价比就高。

国家质检总局从2005年起，要求瓷砖产品必须通过国家3C强制认证，不能通过3C认证的产品禁止生产和销售。国家强制标准要求瓷砖中放射性元素必须限量，否则影响人体健康。

所以在选购瓷砖时，应仔细检查产品包装箱上的商标、名称、规格、数量、厂名、厂址、生产日期和所执行的标准，特别是放射性分类，室内装修一定要选A类。另外，还要看产品色差，拿几块瓷砖拼放在一起，在充足的光线下仔细察看，色调深浅不一的产品铺贴后整体效果欠佳。同时敲击一下瓷砖，质量较好的瓷砖听上去清脆悦耳，发音沉闷的则质量较差。

### ◆ 厨房装修操作区布局不重要吗？

厨房的洗菜盆紧挨着灶台，没有放案板的地方，做菜时在灶台的一边洗菜，然后到灶台的另一边切菜，非常不方便。造成这种尴尬布局的原因是房子的水管与煤气管挨在一起贴墙排列，橱柜公司图省事就直接设计为就近管道处安装灶台与洗菜盆，没考虑使用方便这些细节，才造成了让人别扭的状况。因此，厨房装修一定要认真仔细地考虑操作区布局问题，才能给您的家庭生活带来方便。

事实上，厨房装修一定要强调实用性，不仅要结合操作流程对操作区进行合理布局，还有台面和柜体的高度以及宽度、灯光的亮度等问题，都要根据实际情况具体进行设计。尽可能在全盘考虑后，再与橱柜设计师进行深入沟通，这样才能装修成布局合理、操作方便的厨房。

### ◆ 厨房台面使用松木来做好吗？

有些人在新房装修时，追求自然风格，采用松木做橱柜的台面，让工人在现场拼接安装，在台面上刷防水漆。以为防水应该没问题，但是，松木是实木材料，自身含有水分，由于制作橱柜台面时松木没有干透，使用中出现脱水收缩现象，导致台面板交接的地方裂缝逐渐增大，既不美观又影响使用功能。如此看来，厨房台面使用松木来做不好。

松木板的台面看上去很酷，但毕竟厨房台面是接触水最多的地方，而木材是比较容易吸水的材料，所以开裂变形是早晚的事。一段时间自然风格的设计风潮正劲，因此建材市场上这类风格的装修材料非常齐全。其实可以选择合适的材料来代替实木。



装修实践中实用与美观是矛盾的，但只要选对了材料，这矛盾是可以解决的。

### 菜板切了生菜切熟菜行吗？

家庭厨房一般比较窄小，有的家庭就生食和熟食都使用同一把菜刀和同一块菜板，有的切了生菜再切熟菜时随便洗一洗，做得好点的用开水烫一下“消毒”，但这样做不可能因开水短时间的加热而将细菌彻底消灭干净，特别是切过肝、肾和肚等血腥、滑腻的原料，或者剁了肉末或肉茸等，结果是造成熟食被污染，人进食后很容易生病。

正确的做法是菜刀和菜板在切熟食之前蒸煮一会儿。当然，为了干净卫生，在厨房里准备两块菜板两把菜刀，生熟分开使用最好。

另外，准备两块菜板时，建议购买竹制和木制菜板更加安全，因为它们是天然的，没有添加其他物质。清洗后只要竖放或挂起，及时晾干，也不会滋生细菌。如购买塑料菜板，要挑选质量较好、颜色均匀、没有杂质和刺激性气味的塑料菜板。另外，使用塑料菜板时，最好不要用来切很烫的熟食，因为高温会加速塑料中有害物质的析出。清洁时最好用50~60℃的热水冲洗，洗完后马上晾干。

### 选购家具没有特别的讲究吗？

买了新房后，装修和购置家具就成了头等大事。有的人认为家具的购买随意一点好，没有什么特别的讲究。其实，这样的认

识是很糊涂的。

事实上，客厅是家庭待客和家人活动的主要场所，所以客厅家具的选择非常重要。客厅家具主要包括沙发、茶几和电视柜等。其中沙发在客厅中起到画龙点睛的作用，最能彰显个性和品味。因此，在选购沙发时我们得多用点心。选购沙发首先要注意的是舒适度。现在人们讲究生活质量，坐沙发当然以感觉舒适为主，沙发坐面与后靠背均以适合人体生理结构的曲面设计为好。下班回到家中，躺在沙发上，对于忙碌一天的您来说是一种享受。此外还应注重客厅家具与客厅的装饰风格的协调性。根据客厅装饰的风格选择款式和颜色，使其在相同风格中呈现出和谐的美感。

另外，人们追求睡眠健康，注重生活质量，因此根据自身工作、学习和生活特点，选择一套适合自己的卧室家具是非常重要的。在选购卧室家具时，首先要有环保意识，其次才是价格因素。近几年来，环保型卧室家具已成为消费热点。首先要注意制造家具所使用的板材、胶粘剂等是否属环保材料，甲醛和苯的释放量是否达到了国家规定的标准，有哪些检测报告可以证明等，这些是我们购买家具时应该重点关注的内容。环保条件达标后，我们还得注意家具的使用功能。例如，床的设计如何？美观实用吗？床垫的质量怎么样？床底架的结构牢固与否？这些都是决定床的质量与舒适度的条件，都是选购的标准。如果您是喜欢追求新潮的人，会不断调整卧室家具的布局，就得注意家具移动是否方便。尤其是大件的家具，要弄清楚如何搬动，如何拆装等；还要关心储物的方便性。特别是北方，一年四季明显，换季被褥需要超大空间进行储存，因此开启方便的结构设计显得非常重要。最后要关心家具的色彩与造型。如在购买床时，应考虑卧室光线、自己的年龄和喜好，卧室门框的颜色等因素，做到协调一致为好。

### ◆ 家具不注意保养行吗？

家具是整个家居中所占面积最大的，如果家具陈旧了，家居也就不美观了。许多人认为家具保养是非常专业的事，一般人很难做到。其实，只需学会家具保养的一般知识，就可使您的家居常新。

对家具的正确保养，应做到不要在搬运时生拉死拽，应轻抬轻放。放置应平稳，若地板不平，要将腿垫实，以防损坏榫眼结构；木制家具避免阳光曝晒，以防木料脱水开裂变形；不要将家具安放在非常潮湿的地方，以免木材吸水变形，抽屉也会拉不开，严重时还会霉变腐烂；不要在大衣柜等家具顶上放置重物，以免衣柜门框凸出，柜门关不严密；不要用水冲洗或用未绞干水的抹布擦胶合板制作的家具，更不能用碱水擦洗，以防胶合板脱胶；不要用与家具原油漆颜色不同的腻子嵌入家具裂缝填平，这样做会留下很难看的疤痕；不要在桌面上放置高浓度的酒精、香蕉水和刚煮沸的开水等东西，以防损坏漆面。

### ◆ 镀铬的家具不会生锈吗？

镀铬的家具不是绝对的不生锈，如果镀铬家具长期放置在潮湿、具有腐蚀性气体或腐蚀性液体的环境，就非常容易生锈，甚至导致镀层脱落。在使用中，镀铬膜如出现黄褐色网斑，可用中性机油经常擦拭，可防其延展扩大。如已出现生锈现象，千万不要用砂纸或清洁钢丝球打磨，应该用棉纱或毛刷蘸中性清机油涂在生锈处，片刻后再用棉纱往复擦拭，直至锈迹清除为止。平时不用的镀铬家具可在镀层上涂一层防锈剂，放置于干燥处保存。

另外，镀铬的家具在使用中应注意挪动时都要轻拿轻放，避免

磕碰。还要避免触及硬金属件，如水果刀、钥匙坠等，以免造成划伤。如是折叠家具，折叠时不要过猛，要保证折叠机构不受损伤。

### 铝锅反复擦洗可以吗？

厨房用具中有不少是铝制品，如高压锅、热水壶等，有的人在清洗铝制品时，喜欢使用钢丝球、细沙或其他粗硬工具，这种做法其实不科学。因为铝很容易与空气中的氧起化学反应，在表面形成一层氧化铝。这层氧化铝对铝本体有保护作用。用硬物擦洗铝制品，不但会破坏氧化铝层，从而影响其使用寿命，还会使铝过多地进入食物中，影响身体健康。另外，破坏氧化层之后，被擦伤的表面下次使用时，脏油脂还会滞留在损伤的缝隙中，这样会更加难做清洁。

正确的擦洗方法是：铝锅表面有了油污，用软布蘸去污粉或餐具洗洁精擦洗；铝锅用久了易在锅内出现焦油垢，可将新鲜梨皮或苹果皮放在锅中加水煮，油垢就容易去除了；锅底烧焦的物质可用木炭带水擦洗；还可将蛋壳蘸碱水擦拭铝锅，擦洗后铝锅表面光亮细洁。铝壶烧久了会结水垢，在水壶顶上固定一块磁铁或废喇叭，用上一段时间，水垢便会自然消失，所剩的余垢也很容易擦去，以后壶内就不会积水垢了。

### 筷子、菜刀随便摆放行吗？

在生活中，常常看见有的人把筷子洗完后放在橱柜、抽屉、不透气的筷筒里，或在筷子上搭一块干净的布防尘。把菜刀放进不透气的抽屉或刀架里。切菜板清洁不彻底或存放在不透气的橱

柜、抽屉里。

事实上，上述做法都会妨碍水分蒸发，筷子、菜刀和切菜板上很容易滋生大量的细菌。特别是切菜板，因表面有很多的划痕和细缝，其中藏有食物残渣，最适宜细菌繁殖。正确的做法是：选用透气性良好的不锈钢筷筒，把它挂在通风处。还有，在墙上安装一根结实的横杆，并装上挂钩，把清洗后的切菜板、锅、铲、抹布、洗碗布等挂在挂钩上。这样细菌就不易滋生了。

### 碗碟重叠放置妥当吗？

许多人的习惯是把刚洗过的碗碟朝上叠放在一起。事实上，这样叠放会让上面一个碗碟底部的脏物沾在下一个碗碟上，碗碟内也容易积水，滋生细菌，对健康及为不利。

其实，应该做一个碗碟架，把刚清洗完毕的碟子竖放，将碗倒扣在架子上，让碗碟短时间内很快风干，这样才不会滋生细菌，卫生健康。

### 用毛巾擦干餐具或水果清洁吗？

有些人认为自来水是生水，没烧开之前是不卫生的。因此，在用自来水冲洗餐具或水果之后，再使用毛巾擦干。这样做看似卫生，实际效果则相反。实验证明，全新的毛巾在使用一周后，其上会存活非常多的细菌。

实际上，我国城市自来水都经过严格的消毒处理，用自来水冲洗过的食品基本上是洁净的，可以放心使用，无需用干毛巾再擦。

### ◆ 用卫生纸擦拭餐具或水果卫生吗？

有些人经常使用卫生纸擦拭餐具或水果，其实这样做不但没有清洁，反而还带来了危险。其原因是许多市场上销售的卫生纸，尤其是部分小商贩销售的非正规厂家生产的卫生纸，经有关部门化验证明消毒不达标而含有大量细菌，有些即使消毒较好，在摆放过程中也被污染了。

因此，用这样的卫生纸来擦拭餐具或水果，并不能将物品擦拭干净，反而是在擦拭的过程中给餐具或食品带来更多细菌。事实上，只有使用经过严格消毒处理的高级餐巾纸才符合卫生标准，用这类餐巾纸擦拭餐具或水果才能达到卫生的目的。

### ◆ 长期使用同一种药物牙膏是好习惯吗？

药物牙膏对某些口腔细菌有抑制作用。不过，如果长期使用相同的药物牙膏，会使口腔中的细菌产生耐药性，这样药物牙膏就没有作用了。因此，我们在日常生活中应定期更换不同品种的牙膏。

另外，药物牙膏只能起到预防牙齿不发生病变的作用，而对于已生病的牙齿并无治疗作用。因此，牙齿没生病不要使用药物牙膏，因药物牙膏对口腔有刺激性，会损伤正常的口腔粘膜，破坏口腔粘膜屏障，牙齿无病使用药物牙膏反而易导致口腔疾病。还有，牙齿生病的人不要滥用药物牙膏。因不同的药物牙膏成分不同，作用也各异，弄不好反而会加重原有的病情。含氟牙膏虽然可以防治儿童龋齿，但使用也不要过量，过量使用很可能会导致儿童患氟牙症或氟骨症。

最后需注意的是，生了牙病，首先应看牙科用药物治疗，药

物牙膏只是一种辅助疗法。还有，使用药物牙膏刷牙后应彻底漱口，如漱口不彻底，牙膏残液驻留牙缝或吞进胃里，长此以往会引起口腔溃疡和胃肠炎等消化道疾病。

### ● 家用清洁剂安全吗？

在家庭生活中，每天都在使用清洁剂，我们的身体与这些清洁剂广泛接触后，健康有可能正遭受这些化学品的侵害。

首先是皮肤受到损伤。生活中经常用到的洗衣粉、洗涤剂、杀虫剂、洁厕灵等家庭用清洁剂，均含有碱、发泡剂、脂肪酸、蛋白酶等无机和有机物。其中的酸性物质会使皮肤组织脱水，使蛋白凝固；碱性物质除脱水外，还能让蛋白变性并破坏细胞膜，损害比酸性物质更加严重。洗涤剂中所含的阳离子、阴离子表面活性剂，会损害皮肤表面的油性保护层，给皮肤带来伤害。接着是免疫功能受到损伤。各类清洁剂中的化学品都可能导致人体产生过敏反应。某些化学物质侵入人体后会损害淋巴系统，引起人体抵抗力下降，严重的会导致人体患淋巴瘤。清洁剂中的荧光增白剂还会使人体细胞出现变异性倾向，其毒性累积在肝脏或其他重要器官中，会成为潜在的致癌因素。还有，清洁剂中的烃类物质，可致使女性卵巢受到伤害。烷基磺酸盐等化学物质可通过皮肤吸收，如果孕妇在怀孕早期经常使用，可能引起胎儿流产或致胎儿畸形的严重后果。

因此，基于清洁剂对女性健康危害甚多，妇女应注意自我保护，平时应尽量减少接触清洁剂。洗衣时，应戴上橡胶手套使用洗衣粉等。身体接触了清洁剂，要用清水冲洗干净。如果在使用清洁剂时出现头晕、过敏等不良反应，应及时去医院看医生。

## ◆ 家庭中常用的杀虫剂安全吗？

家庭中常用的杀虫剂包括用于防治卫生害虫和花卉等植物害虫的药剂。其中主要是卫生杀虫剂，也就是杀蚂蚁、蚊子、蟑螂等害虫的药剂。卫生杀虫剂是家庭中常用的杀虫剂，使用不当会对人们的身体健康带来严重影响。

有关资料表明，杀虫剂含除虫菊类毒性物质，有的还混合有敌敌畏等农药，这些毒性物质能毒害神经并诱发癌症。家庭中经常使用杀虫剂的人，患白血病的风险比家中没有使用这类物品的高两倍。

因此，为减少和避免杀虫剂对人体的危害，必须合理选择和使用杀虫剂。注意在使用中不要全面施药，而要根据防治对象有的放矢。如蚊子喜欢停留在黑暗、潮湿的地方，蟑螂喜欢隐藏在各种缝隙中。在这些地方喷药，会事半功倍。室内使用气雾剂要关闭门窗，施药后人要离开，30分钟后通风换气。其实，杀虫剂使用慢性药比较好。比如杀蟑螂的毒饵效果就比较好。因蟑螂的幼虫活动性差，主要靠吃大蟑螂的粪便生存，如果用慢性药剂，大蟑螂就有时间排出含药物的粪便杀死幼虫。

## ◆ 卫生球卫生吗？

家中常用的卫生球，白色的多为萘剂制品，灰白色的是苯酚、甲酚制品。长期接触这类卫生球，会造成身体慢性中毒，抑制骨髓造血功能，出现贫血、肝功能下降等病症。

如果是棉、毛等衣物放在一起，可以选用天然樟脑球或合成樟脑精等防虫剂。樟脑球一般从天然的樟树中提炼而成，或以松节油为原料，经化学合成提炼成具有樟脑功效的樟脑丸。这类卫



卫生球对人体无毒无害，直接放在衣服或衣柜中，既防蛀防霉，又对身体健康没有严重的伤害。

另外，合成纤维衣服不宜放卫生球。合成纤维是由碳、氢、氮、氧等元素组成的有机高分子聚合物。纯质的合成纤维织物一般都具有不霉、不蛀的特性。还因卫生球接触合成纤维衣服会造成蔡油污迹或染上棕黄色斑痕，不容易洗掉。丝绸服装及绣有金、银线图案的衣服不宜放卫生球。因为它们与卫生球的挥发气体接触后，容易使织物泛黄，金、银丝折断。儿童的衣物不要用卫生球来防蛀，因为蔡及其衍生物会影响红血球的氧化还原过程，可能引起细胞的破坏而发生急性溶血性贫血，严重的还可能发生核黄疸危及儿童的生命。

### ◆ 您玩完电脑就睡觉吗？

电脑已成为工作、学习和生活的必备用品，很多朋友都喜欢在洗漱完毕后开会儿电脑聊天玩游戏，然后直接上床睡觉。这样的生活习惯不正确。

由于静电的原因，人体面部极易吸附空气中的微小尘埃，因此日常操作电脑后一定要洗脸。还有，身体和电脑屏幕应保持70厘米左右的距离，特别是老式的阴极射线管显示器更应该如此。电脑屏幕产生的静电量能虽然很小，但是日积月累后仍会损伤皮肤，容易产生脸部色斑，眼睛周围肌肤出现松弛、鱼尾纹、眼袋和黑眼圈等。尤其是女性，如果频繁地使用电脑，在之前最好涂一些防护用品，比如隔离霜或粉底等。鉴于此，使用电脑后，临睡前需要及时清洁肌肤后再睡觉。

## 晨练越早越好吗？

许多人认为晨练对身体最好，这里存在认识上的误区。事实上，早上跑步或者做其他运动，太阳没有出来，植物在进行呼吸活动，而非光合作用，它们吸收氧气，释放二氧化碳气体，一些灰尘也漂浮在空气中，人体自然无法吸收更新鲜的氧气，再加上过早锻炼，没有吃早饭，容易引起低血糖至头晕。还有，人体的血压在早上比一天中其他时候都高，对患有高血压病的人来说容易出问题。因此，晨练在太阳未出来之前效果是不好的。

其实，有研究表明，人体一天到晚机体状态是变化的。每天8—12时、14—17时的肌肉速度、力量和耐力处于相对最佳状态。若在此时间段进行健身锻炼和运动训练，将会收到更好的效果。而3—5时、12—14时则处于相对最低状态，如果在此时间段从事体育运动，易出现疲劳，如果运动负荷过大，发生运动损伤的概率很大。

## 夏天冲凉水对身体好吗？

夏天冲凉使人感觉非常舒服，不过，这只是一时之快意罢了。

事实上，人体在室外活动时吸收大量的热量，皮肤的毛孔都处于张开的状态，这时立即冲凉会让全身毛孔迅速闭合，使得热量不能散发而滞留体内。如果水温过低，人体还会感到寒冷，产生一系列应激反应，如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等，结果是不但不能消暑解疲，反而还易引起感冒。特别是对于那些身体素质较差的人，就更不能冲凉，因本身抵抗力较差，在冷水的刺激下，更易引发感冒、发热等疾病。同时，冲凉的时候，因脑部毛细血管迅速收缩，引起供血不足，使人头晕目

眩，严重者会引起休克。

另外，女性千万不要冲凉。女性因其特殊的生理原因，特别是在经期、哺乳期、怀孕期间的女性，遇到冷水的刺激，会引起女性内分泌失调、闭经、腹痛，引发阴道炎等妇科疾病。严重时还会引起不孕症。还有，冠心病患者切忌冲凉。因为冷水刺激患者后，引起肾上腺兴奋，全身小动脉收缩，心脏压血阻力增高，心肌耗氧量也随之增加，冠状动脉血流量不能相应增加，最终导致心肌缺血发生急性心肌梗塞或猝死。再者，性生活后别冲凉。在做爱过程中，人体的血液循环加快，表现为血压升高、心跳加快、胃肠蠕动增强、皮肤潮红、汗腺毛孔开放而多汗等，因此，事后会感到躁热、口渴难耐。有的人就急于去喝冷饮，或为了除汗而去冲凉，这样对身体健康是极为不利的。

鉴于此，夏季冲凉一定要谨慎，外出回家，应先让身体出汗，待身上的热气散发完后，再采取一些清凉措施。

### 夏天在室外坐木椅好吗？

自古有句俗语叫“冬不坐石，夏不坐木”，这是人们长期生活实践的总结，有一定的科学道理。特别是老年人，在夏天的室外久坐木椅木凳对健康是极为不利的。

事实上，因为夏天气温高湿度大，公共场所长期放置在露天的木质椅凳，由于雨淋露侵，富含水分，虽然表面是干燥的，看不出有湿气，但经太阳晒后，就会向外散发湿气，在这样的木质椅凳上面久坐，便会诱发皮肤病、痔疮、风湿和关节炎等。中医认为，湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，湿邪重浊向下，容易伤害脾胃功能，导致消化不良等。

因此，夏日在户外乘凉的人们，尤其是老年人，应该常备一

个垫子。或者不要在长木椅上久坐，特别是在雨后。否则，不仅不利于血液循环，还容易患病。

### 盛夏夜晚露宿纳凉好吗？

盛夏时节气温高，家里非常闷热，许多人都有夜晚搬出凉床，露宿在室外纳凉的习惯。虽说露宿凉爽，但却可能诱发多种疾病，因此盛夏夜晚露宿纳凉不太好。

事实上，夏季是虫媒传染病的高发期，一些人贪凉而在室外露宿纳凉，没有必要的防护措施，会造成一些不必要的麻烦。因为夜晚露宿易被蚊虫叮咬，可能染上疾病，如脑膜炎等，更容易引起皮肤及血液系统的疾患。还有，身上的汗腺不断向外分泌汗液，以散发体内的热量，人睡着后机体处于松弛状态，抵抗力下降，一旦细菌或者病毒侵入体内，容易患咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎等疾病。同时，夜晚地表水分蒸发，加上凉风不停地吹至人的全身，容易导致头痛、腹痛、关节不适，并引起消化不良和腹泻。另外，凉风虽然消除了闷热，却使全身的肌肉处于持续性收缩状态，早上起床身体会有疲惫不堪的感觉，于健康不利。

### 夏季不睡午觉好吗？

夏季昼长夜短，气温又高，人体新陈代谢旺盛，消耗很大，容易疲劳；加上夜间炎热，睡不安稳，导致睡眠不足，如果不睡午觉，人体精力难以恢复。因此，不睡午觉对身体健康非常不利。

其实，夏季中午气温较高，会对人体造成不良影响，为了充分散热，皮肤血管常常容易扩张。在午饭后，胃肠的消化功能需

要血液量较多，这样导致大脑得到的血液量相对减少，脑神经细胞从血液里获得的氧气与养料也随之减少。因此，大脑迫切需要休息，睡午觉对脑神经细胞有着保护作用。还有，睡眠不足或从事脑力劳动的人都应该睡午觉，这样才能恢复精力。此外，睡午觉对正处在身体发育期的中小學生来说更加重要，因睡午觉可以保持旺盛的精力。

但是，睡午觉不是人人都适宜。一般来说，老年人、体重超标20%的人、血液循环系统有严重障碍的人、血压很低的人都不宜睡午觉。因为午饭后大脑的血液会流向胃部，大脑供氧量减少，如果这几类人睡午觉，有因大脑供血不足而引发中风的危险。另外，午餐后不宜立即睡午觉，应活动30分钟左右后睡为好；睡姿应采取头高脚低的右侧卧位为最佳；时间最好在1小时左右，多睡反而对健康没有好处。

### 盛夏之夜开着电风扇入睡行吗？

夏天整晚开着电风扇，特别是强风挡入睡，非常容易受凉。因此，睡觉时电风扇不宜吹得过久，还应慎重使用强风挡。

事实上，因为入睡后，身体的血液循环减慢，抵抗力减弱，电风扇吹得过久会破坏出汗的均衡状态，使风寒之邪乘虚侵入，让人感到头脑昏痛、腿酸手软、全身不适，严重者还可能诱发其他疾病。尤其是老年人和儿童更应该引起注意。

其实，夏天晚上开着电风扇睡觉，应将功能选择开关掷到“自然风”或“睡眠风”挡，用微风侧面远离身体轻轻地吹着睡觉。如您的电风扇没有“自然风”或“睡眠风”这样的功能，可以在电风扇的供电电路中串联一个4.7微法、耐压400伏的无极性电容（早年的日光灯电容器就很好），电风扇就能吹出“自然风”或“睡眠风”来。

## ◆ 卫生纸越白品质越高吗？

卫生纸是生活必需品，经常使用劣质纸，对人体的危害是很大的，尤其是妇女儿童，很容易引发疾病，因此应引起我们的重视。因为市场上销售的卫生纸有些属再生纸，为了美化外观，多数卫生纸添加了荧光增白剂。颜色越白的卫生纸，可能加有更多的荧光增白剂。而这种荧光增白剂含有毒物质苯，人体接触过多的苯是有害的。所以卫生纸不是越白品质越高。

鉴于此，我们在购买卫生纸时，一定要选用品质可靠、未经漂白的卫生纸。一般高品质的纯木浆制纸因无任何添加剂，颜色应为自然的象牙白，纹理相对均匀，这类卫生纸市场售价都比较高，售价过低的卫生纸一般不可能含有纯木浆。鉴别卫生纸的质量除了看颜色外，还要看耐力强度，纯木浆纸由于纤维长，故拉力大、韧性好、不易断，而质量差的纸，则有不规则的小洞和掉粉。还可以看火烧的结果，好的卫生纸经燃烧后呈白灰状。

另外，粗糙发硬的卫生纸、未经包装和消毒的散包卫生纸都不要买，因为包装完整的卫生纸，一般都是经过消毒处理的，而有些质量欠佳的散包的卫生纸还含有甲醛。特别是未经消毒的卫生纸，容易被细菌污染。这样的卫生纸长期与我们的皮肤接触，对人体健康是非常不利的。

## ◆ 卫生间放清香剂好吗？

许多人喜欢在卫生间放一盒清香剂，目的是想让环境变得清新宜人。殊不知这些香味是化学合成物，人体长期接触有诱发癌变的可能。因此，卫生间里放置清香除味剂并不是一个好主意。

其实，市场上出售的清香剂，是由乙醇加香精，再加去离子

水等成分组成。罐装喷雾产品中还添加丙烷、丁烷或二甲醚等推进剂，并充有氮气等压缩气体。这类产品使用中通过散发香气来掩盖异味，并不能与氨气、硫化氢等导致异味的气体发生反应，也就不可能分解或清除这类有害气体了。这种清香剂使用后反而会造成环境的二次污染。所以，卫生间里最好不要放置或喷洒清香除味剂，若想保持空气清新，可经常开窗或使用排气扇。也可以在卫生间里放置一盒打开盖子的清凉油，效果要优于清香剂。

#### ◆ 消毒水等清洁用品放置在墙角或卫生间里行吗？

很多人都使用消毒水等清洁用品，并常常放置在居室角落或卫生间里。其实消毒水等清洁用品不宜放置在居室角落或卫生间里，因为消毒水蒸发后，常常会聚积大量有害气体，毒害人体健康。

事实上，有些消毒水含有二氯苯，这种化学物质对人体呼吸道有强烈的刺激作用，会使细胞变异而诱发白血病、肺癌等。特别是在浴室热水沐浴时，其产生的毒性就更强。这类卫生用品应放在通风较好的阳台上比较合适，并且要密封好。

#### ◆ 家用漂白剂安全吗？

家用的大部分漂白剂都含有一种名为次氯酸钠的化学物质，这种物质人体接触后会对身体造成一定的伤害，所以家用漂白剂不安全。

因为家用漂白剂具有很强的腐蚀性，还会释放出具有刺激性的有毒气体，过度接触可能对肺部和头发造成损伤。还有，含氯漂白剂与家用酸性清洁剂同时使用更危险，因为两者混合会发生化学反应产生出剧毒的氯气。其实，对于部分难以擦净的污垢，

可以用中性的餐具洗洁精一类的清洗剂擦拭。

另外，白癜风患者应该避免接触漂白剂，有些患者对这类物质非常敏感，可能会导致白斑的进一步扩散，因为漂白剂中含有苯酚的衍生物，这些衍生物会导致白癜风病情加重。

### ● 用力刷牙好吗？

有的人以为刷牙越使劲牙齿就刷得越干净，如果长年累月地用力刷，在牙齿与牙龈的接合处会刷出“沟槽”来，这对牙齿的损害是非常大的。

其实，适度用力刷牙就可以达到良好的清洁效果。如果刷牙用力过度可能会对牙周的软组织造成损伤，特别是用力横着刷牙还会引起牙本质耗损性纹痕，最常见的就是牙颈部的楔形缺损，严重的还会发展为牙髓炎，现在很多人吃冷热酸甜的食物牙疼就是由楔状缺损引起的。过度用力刷牙还会引起牙龈和口腔黏膜发生擦伤、刺伤，甚至引起口腔炎症。

因此，刷牙不要用力过度，改横刷为竖刷。在购买牙刷时应尽量选择刷毛软、刷头小、刷毛弹性好、刷毛顶端经过磨圆处理的牙刷，同时还要选择较细的牙膏。每天应做到早晨和晚上临睡前各刷牙一次，并坚持饭后漱口。每次刷牙需3~5分钟才能将牙齿的各个部位刷干净，特别是大牙以及牙齿内侧不要漏刷。晚上睡前刷牙更为重要，因此时能清除当日三餐积存于牙齿上的食物残渣和牙菌斑。

此外，还应注意刷牙水的温度要适当。牙齿适宜在30~36℃温度下进行正常新陈代谢。因此，刷牙时牙齿如长时间接受骤冷或骤热的刺激，不但容易引起牙龈出血，而且还会直接影响牙齿的正常代谢，易诱发牙病，影响牙齿的寿命，对身体健康不利。



### ◆ 家用电器对人体没有危害吗？

事实上，家用电器，如电视机、计算机和电热毯等，都含有对人体不利的溴耐燃剂，并且在使用中通常都具有电磁辐射。溴耐燃剂和电磁辐射都会对人体健康构成威胁。

因为溴耐燃剂释放到空气里，被人体吸入不易排出体外。溴耐燃剂已经被实验证实能导致老鼠流产，在欧美等国家已被禁用。

家用电器发出的电磁波对人体细胞有害已被许多科学实验所证实。电视机、计算机和电热毯等，在使用和操作过程中都有大量的不同波长和频率的电磁波辐射出来。电磁波容易引起人体生理功能紊乱，从而导致头痛、失眠、健忘、孕妇流产、胎儿发育不良等症状。

如果您想减少辐射的侵害，在购买时应选择正规厂家的家用电器产品，这类厂家的产品在辐射的控制方面较有保证。还要注意家用电器的摆放密度不要太大，这样可减少辐射量的累积。卧室里尽量不摆放大型电子产品。特别应引起重视的是，计算机在夏天高温环境中使用，不要为了散热而打开主机箱侧面板，因为裸露主机箱中的零部件电磁辐射是非常大的。

### ◆ 超市购买的染发剂不会危害健康吗？

在超市购买染发剂不过是想得到品质上的保证而已。事实上，无论您在哪儿买的染发剂，长期使用都是对人体有害无益的。

其实，染发的原理就是将头发表层的毛鳞片打开，让颜色颗粒渗透进去。头皮是人体毛囊最多和最密集的部位，染发剂中的有害物质经过头皮毛囊进入人体，即使是没有直接接触头皮，化学成分挥发形成的气体也会通过毛囊进入人体，对身体造成伤

害。在应用实践中，染发剂最常见的危害是过敏反应，如局部皮肤出现红斑、水泡、瘙痒及过敏性皮炎等症状。严重的过敏者则会发生全身性的过敏现象，如呼吸道痉挛，甚至危及生命。

因此，建议如果没有必要就尽量不染发或者少染发。要染就一定要使用经过批准的、合格的染发产品。使用前最好进行皮肤过敏试验，染发的时候尽量不要把染发剂弄到头皮上。每年染发的次数最好不要超过两次。长期频繁染头发确实会对身体健康造成危害。

另外，血液病、荨麻疹、哮喘病、过敏性疾病等患者，正在使用抗生素的人、头面部外伤未痊愈者、准备生育的夫妻、孕妇和哺乳期妇女不宜染发。切记，染发虽然美丽，但不要让健康成为美丽的牺牲品。

### 指甲油清洗剂安全吗？

指甲油清洗剂一般用丙酮溶剂。如果经常使用，人体吸入丙酮后会引发头痛、支气管炎等症。如大量吸入，易造成急性中毒，发生呕吐、气急、痉挛甚至还可能失去意识。如果皮肤接触丙酮会导致干燥、红肿和皲裂，对中枢神经系统有抑制、麻醉作用，会导致头痛和精神混乱。高浓度接触对个别人可能出现肝、肾和胰腺的损害。

因此建议少涂或不涂抹指甲油，自然也就少用或不用清洗剂了。

### 含镍珠宝对人体无害吗？

在首饰制造业中，镍被发现是一种既便宜又能增加首饰亮度

的原料。白K金的配料中常常含有镍的成分，镍基白K金有完美的颜色和良好的物理机械性能，在首饰市场占据一定的数量。近年来许多事实证明，镍对人体皮肤存在过敏及毒害性。现在，镍已经成为最常见的皮肤接触过敏源之一，含镍的珠宝、首饰可能会造成接触性皮炎。

因此，佩戴首饰应尽量采用标识无镍、无过敏的或黄金和铂金的制成品。

### ● 化纤床单不会损害健康吗？

市场上出售的化纤床单尽管价格便宜，但透气性和吸湿性均较差，人体长期接触这种床单，会引皮肤瘙痒等，对健康极为不利。

事实上，化纤床单中可能含有甲醛。这种物质能刺激皮肤和呼吸道，而且很难被清洗干净。还有，化纤床单与皮肤摩擦极易产生静电，静电电压瞬时可达几千伏，使人体皮肤感应生成大量阳离子，让人有一种燥热感，并伴有头疼、烦躁的感觉；静电会改变正常心电图传导，可诱发室性早搏心律失常，还会污染皮肤导致患皮肤病；静电还能使血液的碱性升高，血清中钙含量减少，对正在发育的儿童和缺钙的老年人及孕妇均造成伤害。

因此，小孩、老人、孕妇以及身体内热、过敏人群都不适宜使用化纤床单，建议尽量使用百分之百纯棉的床单。

### ● 您的坐姿正确吗？

坐，是我们生活中最常见的姿势之一。我们常常会见到一些不雅致的坐姿，比如两腿叉开、腿在地上抖个不停，并且腿还跷

得老高。这时无无论您穿什么样的衣服、裤子或裙子，这样的坐姿都是不正确的。

如果您是女士，就坐时，应在站立的姿态上，后腿能够碰到椅子，轻轻坐下来，两个膝盖一定要并起来，双脚可以放中间或分别放两边；如果想跷腿，两腿需是合并的，假如您穿着的裙子较短一定要小心盖住。特别是一些经常走动工作或要上高台坐下的女士，都不适合穿太短的裙子，并且不能两腿分开；出于礼貌，和客人一起入座或同时入座时，要分清尊卑，先请对方入座，自己不要抢先入座；如果条件允许，在就座时最好从座椅的左侧接近它。这样做是一种礼貌，而且也容易就座；在就座时，如果附近坐着熟人，应该主动跟对方打招呼。即使不认识，也应该先点点头；在公共场合，要想坐在别人身旁，必须征得对方的允许。还要放轻动作，不要使座椅乱响，先侧身走近座椅，背对着座椅站立，右腿后退一点，以小腿确认一下座椅的位置，然后顺势坐下。必要时，用一只手扶着座椅的把手。

如果您是男士，就座时，双脚可平踏于地，双膝亦可略微分开，双手可分置在左右膝盖之上。男士穿西装就坐时应解开上衣纽扣。一般正式场合，要求男性两腿之间可有一拳的距离。在日常交往场合，男性可以跷腿，但不可跷得过高或抖动；欧美国家的男士叠腿而坐时，是把小腿部分放在另一条腿的膝盖之上，大腿之间是留有缝隙的，但注意脚不要跷得太高，以免鞋底正对旁边的客人。在与欧美国家人士交往时，需注意对方的习俗，这样更有利于双方的沟通。

### ◆ 长期听摇滚乐对听力无害吗？

长期听大音量的摇滚乐会严重损伤听力。常用家庭影院系统

或发烧音响听摇滚乐，比戴立体声耳机听音乐更容易损害听力。

另外，现今一些年轻人总是三天两头穿梭往来于歌舞厅，去卡拉OK或听摇滚乐。事实上，这些音乐是有损听力的。有关专家对摇滚音乐损害听力的调查结果显示：听摇滚音乐比戴立体声耳机听音乐更易损害听力，因有的年轻人接受摇滚音乐的音量可达到撕裂鼓膜的高分贝。

### ◆ 初养兰花易犯的错误您知道吗？

兰花是人们喜欢的植物之一。但在养殖过程中，下面几项禁忌都是初学者爱兰心切极易犯的错。您知道怎样做才是正确的吗？

首先，不要用大花盆种小株。用大花盆的不好之处是盆大植料多，水洒少了外湿内干，兰花的根吃不到水。水洒多了过段时间易形成外干内湿，植料容易腐败，花的根部也容易跟着腐烂。因此，不是植料越多越好，要做到恰到好处；记住不要超量用肥。肥料能促进兰花植株成长、壮大、开花，但任何事物都有两面性，不要以为肥料施得越多，兰花就会长得越好，那样只会起到拔苗助长的作用。肥料效用的发挥是要配合其他条件才能达到预期的效果。正确的做法是，用肥以淡为宜。初学者用肥过量以致兰花被肥所伤而死的事例时有发生。还有，浇水要适度，初学者爱花心切，常常是看到花就浇水，总是害怕将兰花干死了，这样下去会爱死您心爱的兰花的。事实上，兰花需要的是适度的水分，有时候它还需要干燥一阵子。什么时候才是浇水的最佳时机呢？那就是兰花盆表面的植料虽干，但是离表面寸许还保持着滋润时，就是给兰花浇水的最佳时机；最后需要记住的是不要种得太深。将兰花种得太深也是初学者的通病，以为把兰花深植到植料中，才能更好地吸收养分，还有部分人认为种得深，兰株才站

得稳，其实这都错了，兰株的头部都应露在盆面，以免闷烂以及新芽湿烂。初种盆兰株站不稳应以绳子或支柱固定。

### ● 米兰在什么季节都可以换盆吗？

与其他花卉一样，换盆不当会给米兰造成很大的伤害。

其实，米兰不宜在高温季节、生长茂盛或开花期换盆。春季才是米兰换盆的黄金时节。此时，米兰正处于休眠阶段，换盆后伤口容易愈合，并可使米兰获得丰富的营养物质，为全年的生长打下良好的基础。注意在换盆时一定要施足底肥，换盆后要浇足水，以后每天浇一次水，放置阴处养根约两周左右后才正常管理。

另外，米兰喜欢偏酸性的土壤，应经常施一些酸性肥。最简单的办法是用硫酸亚铁，以1克硫酸亚铁兑1升水浇盆，20多天浇一次即可。还有，米兰怕干宜多浇水，多晒太阳和放置于通风的地方。

## 育·儿·篇



儿童是父母的心肝宝贝，是民族的未来。父母心爱儿女是天性、是本能，因此有“痴心父母古来多”一说。孩子从出生的第一天起，其弱小的生命就开始受到父母及周围成人的呵护、关照和期待。但是，准父母和父母们的育儿基本常识的掌握程度对未出生和已出生的孩子的健康成长至关重要。孩子出生后，新手父母将会遇到各种各样的养育问题，也许还会犯一点小错误，不知您是否注意到了这些问题。

### ◆ 孕妇腹部突出是女孩，反之则是男孩？

生男生女除使用B超能准确判定外，就只能在宝宝生出来的那一刻揭晓他的性别了。肚子突出与否和宝宝的性别并没有必然的联系，是男是女都有50%的猜对几率。

其实，孕妇腹部突出与否和胎儿的位置、体重及羊水的多少等诸多因素有关。还与爱好运动与不好运动有关，例如一些喜爱运动的女性，腹部皮肤会紧一些，怀孕时腹部就不是很突出；不爱运动的女性，则腹部皮肤松一些，怀孕时腹部就较突出。还有，如果孕妇上身较短，胎儿发育的空间只能向外延伸，所以腹

部会显得较大。反之，孕妇上身长，可为胎儿发育提供足够的空间，腹部就无须向外突出。再有，如果孕妇是上腹部突出，那可能是第一次怀孕或孕妇的体形好。当女性怀过一次孕以后，腹部肌肉松弛，再次怀胎时下腹部突出的几率就大了。

另外，有人说孕妇乳头发黑怀的是男孩。事实是乳头颜色受到体内激素的影响，孕期体内黄体酮和刺激黑色素细胞的激素水平增加，导致身体表面某些原本发黑的部位更加发黑，当生完孩子后就会很快恢复，这一现象与胎儿性别毫无关系。还有人说胎儿心率低于140次/分，所怀胎儿一定是男孩，心率高于140次/分，所怀胎儿一定是女孩。实际上女孩心率比男孩高，只是在刚出生时的一种现象，除此之外，胎儿的心率无论男孩和女孩都没有任何差别。

鉴于此，准妈妈们应该定期进行健康检查，随时掌握妈妈与宝宝的状况，这样才能保证母子平安。孕妇和胎儿的健康远比猜测胎儿的性别重要得多。

### ◆ 可疑妊娠不及时去检查对吗？

许多孕妇在开始出现早期妊娠反应时不加以重视，既不及时告诉家里的人，又不主动去医院检查，待到确定妊娠时，已是两三个月了。这时，已过了引起畸胎和易造成流产的危险时期，忽视了早孕保健，对母子健康极为不利，甚至可导致严重后果。

其实，早孕期是可疑妊娠诊断的最佳时期，在这一时期除发现畸胎外，还可及早发现甲状腺功能减退症和妊娠糖尿病等孕期疾病。

因为甲状腺功能减退症在怀孕妇女中的发生率为1%~2%，是妊娠期妇女较为常见的内分泌疾病之一。此病症是造成机体代



谢和身体各系统功能减退而导致的一系列临床综合症。

还有，妊娠糖尿病可引起胎儿先天性畸形、死胎、早产、新生儿血糖过低和呼吸窘迫、孕妇泌尿系统感染、头痛等。不但影响胎儿发育，也危害母亲健康。因此早孕期间的及时检查是很重要的。

### ◆ 怀孕后补充叶酸对吗？

许多孕妇都知道补充叶酸可预防胎儿脑神经管缺陷，所以有很多孕妇在怀孕后，就开始补充大量叶酸，希望胎儿健康正常。其实，这样做是不正确的。因为胚胎在12周前的营养不是从妈妈身体内获得，而是从卵黄囊得到，卵黄囊要到12周之后才会形成胎盘，供给胎儿营养。

事实上，真正要预防脑神经管缺陷，必须在怀孕前3个月就开始补充叶酸，而怀孕后补充叶酸，只能当做补充妈妈的维生素，对预防胎儿脑神经管缺陷并无实际功效。因此，怀孕以后补充叶酸只补妈妈不补胎儿。

### ◆ 吃了感冒药就要终止妊娠吗？

这个问题不能一概而论。一般在怀孕40天内患感冒内服用感冒药，如使用板兰根或阿莫西林胶囊等青霉素类药物对胎儿基本无影响，可不必担心。因为在怀孕早期，不是胚胎发育的关键时期，胚胎要在8周后才会开始发育，这个时间段的胚胎依赖卵黄囊发育，不从母体获取营养，因此这之前服用药物对胎儿影响不大。

其实，一般感冒用药在美国食品药品监督管理局（FDA）对孕妇

用药分类中属于B或C类，并且一般感冒用药的时间短，且剂量不大，对胎儿的影响并不大，虽然不敢百分之百保证没问题，但导致畸胎的可能性亦不大。更何况即使不吃药，畸胎率仍有3%左右，所以胎儿畸形不一定就肯定是药物引起的，实际上环境中的许多因素都有导致畸胎的可能。另外，常常被人们忽视的是大量饮酒。如在早期妊娠时大量饮酒，每日摄入150 mL或以上可以使胎儿发育不良或发育畸形。因此怀孕期间少饮酒或不饮酒为好。

### ◆ 怕影响胎儿有病也不吃药行吗？

孕妇在怀孕期间不可乱吃药，并非是什么药都不能吃，大多数药物对胎儿还是安全的。所以怀孕期间生病还是要在医生指导下正确吃药，不要怕影响胎儿的生长发育，有病不敢吃药。

一般A级与B级类药物对胎儿没有大的影响，是安全的。如多数维生素、大部分的感冒药和日常使用的抗生素等。在医生指导下，只要是正常剂量都可以使用。

另外，有些孕妇，怀孕期间乱吃补药，生病不上医院自己买药吃，这类不遵医嘱的滥用药物，应该坚决避免，以防止出现畸形胎儿。

### ◆ 孕期不能随便吃药吗？

孕妇不能吃药的观点是错误的，然而孕妇用药确实有很多禁忌，随便吃药的危害性更大。特别是早孕阶段，不经医嘱自己滥用药，如某些抗生素、激素、止痛药和镇静安眠药等，这些药物是引起畸胎的重要因素。

因此，服用药物时，首先要注意包装上的孕妇慎用、忌用、禁用字样；还应注意，必须用药时，尽可能选用对胎儿无损害或影响小的药物。再有，根据治疗效果，尽量缩短用药疗程，及时减量或停药，能少用的药物绝不多用，可用可不用的，则不要用。最重要的是，任何药物的应用均应在医生的指导下服用。

总之，尽量避免早孕期用药，即使用药也要采取最低有效剂量、最短有效疗程，可局部用药就不全身用药，尽量不用“孕妇慎用”的药，坚决不用“孕妇禁用”的药。如因治疗需要而必须长期应用某种可致畸的药物，则应终止妊娠。

#### ◆ 风疹、肝炎等病毒对胎儿影响不大吗？

风疹、肝炎、水痘、单纯疱疹、巨细胞等病毒性疾病，妊娠期女性感染率明显高于非妊娠期女性，对妊娠期女性，尤其是胎儿造成严重危害。妊娠期感染上述病毒可致胚胎发育异常、流产、早产、死胎、宫内发育迟缓及新生儿死亡率增加。

因此，孕妇不可忽视上述病毒感染，应积极预防，一经发现患风疹、病毒性肝炎等病，应立即就医，认真治疗，不可大意。特别是风疹病毒，它是导致先天性畸形的头号杀手。

#### ◆ 孕妇接触有害物质对胎儿影响大不大？

孕期尤其是早孕阶段，是胎儿重要器官分化和形成的关键时期，应该注意避免和防止有毒有害物质接触，以避免影响胎儿正常发育。

事实上，孕期接触汞、砷、苯、铝、一氧化碳、有机磷、

有机氯等有毒物质，可引起染色体畸变，致使胎儿畸形。接触放射线、超声波、微波、放射性同位素会对孕妇和胎儿产生严重影响。还有，孕期饲养猫、狗等小动物或接触这些小动物，极易感染弓形体病而致流产、早产、死胎。再有，口红、指甲油，染发剂、冷烫剂及各种定型剂等对母体和胎儿均有危害，因这些化妆品中含有对人体有害的化学物质。另外，清凉油中所含樟脑、薄荷、桉叶油均可经皮肤吸收，并可通过胎盘进入胎儿体内影响其生长发育。樟脑可能引起胎儿畸形、死胎或流产。

因此，孕妇应对上述物质加强防范，而且不要多次进行B超检查，以免伤害胎儿。

### ◆ 孕妇对丈夫过度依赖好吗？

有些孕妇对妊娠认识模糊，片面理解孕期休息越久越好，很少活动，生活无规律，什么也不做，家务完全让丈夫做，并苛求丈夫对自己百依百顺。这种行为是错误的。因为这种过度依赖使孕妇活动量大减，心理上处于消极、被动状态，对健康有害无益，这不仅对胎儿发育不利，还给正常分娩带来麻烦，使产程延长，甚至成为难产的重要因素。

其实，如果平常有运动的习惯，仍可继续，只要不是剧烈运动就行，如舒展筋骨的柔软体操或户外散步，去不太拥挤的超市购物，都是缓解压力、锻炼身体的好方法。家务中的重活可让丈夫分担，上下楼梯要平稳，尤其应随时注意腹部不要受到挤压。另外，上班的职业女性，应保持愉快的工作情绪，避免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。孕期若能取得同事和上司的谅解，继续工作应不成问题。

### ◆ 孕妇自我封闭可以吗？

有些孕妇自己感觉怀孕后出现蝴蝶斑或大腹便便，变丑变笨了，不愿意让别人看见自己这个形象；还有一些孕妇认为到户外去活动会影响体内的胎儿，因此闭门不出，进行自我封闭。这样做不仅有害孕妇自己的身心健康，也会影响胎儿，不利于优生。

其实，生命在于运动，孕妇适当的户外活动，不仅增强自身的体质，还有利于胎儿的发育。因为母体血液循环的增强，也增加了对胎儿氧气和营养的供给，促进胎儿大脑和身体的发育；还有，孕妇适当的户外活动，晒晒太阳，有利于胎儿的骨骼生长发育；孕妇身心愉悦，经常保持良好的心理状态，将对胎儿产生潜移默化的影响，对孩子将来形成乐观开朗的性格有一定的作用。另外，孕妇适量的户外活动，可以增强体力和耐力，训练生产时要使用的肌肉，会使生产过程快而顺利。

### ◆ 孕妇营养过度好吗？

一些孕妇怕宝宝营养不足，常常炖各种补品汤喝，片面地认为吃得越好，营养越丰富，对胎儿越有利。其结果是摄入过分的营养，引起高血糖、高血脂，造成体重增加过快，容易引起胎儿过大，不仅给分娩造成困难，也为产后发胖埋下了祸根。更有甚者，过高的血脂增加血液的粘稠度，沉积于胎盘的血管壁，使胎盘的血流受阻，导致脐带血流阻力增高，胎儿在母亲体内反而得不到足够的血液供应，从而导致胚胎缺血缺氧，最终发生胎儿流产死亡。还有，营养过度容易使孕妇患妊娠期糖尿病，威胁母子的身体健康。

因此建议孕妇在日常饮食中应注意以下细节：

1. 不喝含过多脂肪的汤。因摄入大量的水和脂肪以及部分游离的氨基酸，会加重代谢负担。

2. 不吃过多水果。因为水果除含矿物质和维生素外，还有很多糖，可产生大量热量。现代的孕妇一日三餐的饮食能量充足，再摄入过多的糖会经过代谢转化为脂肪存入体内。

3. 应多吃绿叶蔬菜，补充维生素和矿物质，增加膳食纤维，缓解便秘。还需多喝水，加快有害物质的排泄。

4. 多吃清淡的食物，减少脂肪和盐的总摄入量。尽量不吃快餐，特别是洋快餐，容易使人脂肪摄入过多，甚至引起胃肠功能紊乱。

此外，适当增加运动量也能减少脂肪的储存量。其实孕妇运动不应只局限于轻松的散步，还可经常做些孕妇操。另外，适当地增加部分上肢运动也能有效促进孕妇的机体代谢。

### 怀孕期间任随自己发脾气好吗？

许多孕妇在孕期中不注意精神保健，好发脾气，精神苦闷和焦虑。其实，坏的情绪不仅直接影响孕妇的饮食和睡眠，损害健康，还会对胎儿造成不良的影响，不利于优生。

因此，孕妇要重视自身的精神卫生，要保持良好的精神状态。避免烦恼、焦躁和恐怖等。要以健康的心态，给胎儿以良好的影响。还有，在人际关系方面，不要发生各种矛盾。注意调整以丈夫为首的家庭内的人际关系，要与邻居以及同事和睦相处。特别是要和丈夫贴心，并取得丈夫的帮助和强有力的支持。此外，对妊娠中的异常以及对分娩的不安和恐惧等，都要消除，这也是非常重要的。因此，应积极参加母亲学校的学习，阅读有关妊娠、分娩的书籍，向有过妊娠分娩经验的人学习相关知识。

总之，在妊娠中，不要抱有烦恼，不安、不愉快的情绪，要轻松愉快地度过妊娠期。孕妇有心理准备是非常重要的，但是家庭的温暖和协助也是不可缺少的。

### ◆ 记住预产期不重要吗？

部分孕妇不注意记预产期，以为是小事，这样却会引来大麻烦。由于预产期不清，使产前准备工作受到影响，成为到外地或在旅途中意外分娩的主要原因，对母子健康都非常不利。

其实，记住预产期非常重要，因预产期前一个月应避免外出旅行，这个时期孕妇随时可能临产，而且还可能发生羊水早破或其他意外情况。给孕妇做孕检的医生最了解孕期情况，并留存着孕妇检查时的记录，这些都是很重要的信息。如果孕妇到陌生城市的某个医院里生产可能会被拒绝入院，因为他们不了解您的情况。所以不能抱着侥幸心理去冒险，在这种毫无准备的情况下分娩，极易发生危险。因此，快当妈妈的人，一定要记住预产期，产期临近的时候最好不要出门。

### ◆ 自己要求做剖宫产好吗？

许多孕妇害怕分娩时疼痛，或以为剖宫产的孩子聪明，本可以正常分娩的，却迫切要求做剖宫产。这种做法弊多利少。因为与正常的自然分娩相比，剖宫产不仅孕妇要承担更大的风险，而且对新生儿也不利，出生后的患病率增高。

什么情况下才选择剖宫产呢？通常是患不孕症和习惯性流产的女性，通过助孕怀孕成功的；三十五岁以上的高龄初产妇，孕

妇的骨盆窄小，胎儿在子宫中的位置不正；妊娠或分娩时间已经延长，孕妇或胎儿的健康受到威胁；引产失败；孕妇患有生殖器疱疹之类的感染性疾病；前置胎盘和胎盘早剥等子宫位置异常；胎儿窘迫；妊娠合并症等。

因此，孕妇不要自己要求做剖宫产，对于那些不能自然分娩的孕妇，医生会选择剖宫产的。

### ◆ 有月经说明没有怀孕？

一些孕妇错误地认为有月经就说明没有怀孕。有的女性月经量突然变少，天数缩减，与过去比有时间差别，去门诊咨询，医生诊断和验孕之后，确认怀孕，自己却根本不相信，理由是“有月经来，怎么还会怀孕”？

事实上，怀孕初期的出血不一定是月经，因两者有点相似，极易混淆。如果月经量和间隔天数都改变了，不可掉以轻心，没有避孕的女性随时要警觉怀孕的可能，并且要小心用药，以免伤及胎儿。

### ◆ 用超声波来确认怀孕最准确？

部分孕妇以为不用验孕棒，直接用超声波来确认怀孕最准确。其实这种认识是不正确的。因为要确认怀孕与否，验孕棒是初期诊断相当有效的工具之一。

实际上超声波诊断有其条件限制，若要使用阴道超声波检测是否怀孕，孕妇血液中的绒毛膜指数需达1 600以上，才能看到胚囊，而腹部超声波则至少在绒毛膜指数达6 000以上才能进行。而



绒毛膜指数只要达到100~200,从验孕棒就可以得知,且验孕棒的准确度已高达99%。有时验孕棒呈阳性反应,但胚胎还太小,所以超声波是查不出来的。因此,到门诊去确诊之前,还是最好用验孕棒先检测确认怀孕与否为好。

### ◆ 验孕棒呈阳性反应就是正常怀孕吗?

有些孕妇错误地认为验孕棒呈阳性反应就是正常怀孕。许多人会自行购买验孕棒检测,只要是呈阳性反应,就确认是正常怀孕,不再去医院请医生确认。直到6~8周后异常阴道出血、下腹疼痛,才匆忙赶到医院就诊,结果诊断是宫外孕或葡萄胎等不正常怀孕。所以验孕棒呈阳性反应不一定是正常怀孕。

一般来说,怀孕6周后从超声波大概可看到胚胎及听到心跳,若是超声波看不见胚胎,但验孕棒呈阳性又验出怀孕,就应怀疑是否为宫外孕,需要进一步抽血检测HCG(人绒毛膜促性腺激素)怀孕指数来判定。因此,看到验孕棒呈阳性反应的双红线,不要过早地下正常怀孕的结论。

### ◆ 怀孕早期没有孕吐,胎儿可能有问题吗?

有些孕妇认为怀孕初期没有孕吐,很可能就是胎儿有问题,这种认识是错误的。其实,怀孕早期没有孕吐反应的孕妇很多。因孕吐是个人体质对怀孕的反应,有的孕妇吐得很厉害,有的孕妇完全没有吐,并不是说有孕吐就表示胎儿发育比较好,没有孕吐就代表发育有问题,不能根据吐不吐来检验胎儿发育的好坏。

一些孕妇初期吐得很厉害,后来不吐了,就质疑胎儿的发

育。事实上，怀孕3个月之后，孕吐症状就会慢慢消解，本来就属正常状况，与胎儿好坏无关。因此，有没有孕吐与胎儿发育好不好没必然联系。

### ◆ 怀孕初期多运动好吗？

有部分孕妇认为怀孕初期多运动比较好。而实际情况是应该少运动，多运动是错误的。因为在怀孕的早期胚胎在子宫里还没有牢固地“扎下营盘”，这时运动不当很可能会导致流产。

事实上，有少数孕妇在怀孕初期胎盘着床的位置比较低，大多表现着床不稳定，甚至有出血的现象发生。医生若建议您多休息，一定是有特别的原因，如果超声波看到子宫里有小血块的状况，一定要多休息，以保证胎儿的正常发育，避免发生早产或流产的问题。

另外，孕妇适宜的运动时间段，一般应该是怀孕的第4个月至第7个月。在这个阶段，运动的方式应尽量简单，活动幅度应该逐渐减小，毕竟肚子越来越大，很多动作做起来越来越不方便了。在怀孕的后期，即7个月以后不适宜多做运动，因为这时胎儿已经长得很大了，运动有可能导致早产的发生。

在运动中要特别注意，如果发现自己的阴道流出了水样物，或是发生出血，同时小肚子也有疼痛感，这些都属于流产的征兆，应立即停止运动，马上去医院找医生做检查。

### ◆ 怀孕后要多进补吗？

有些孕妇认为怀孕要多进补，一人吃两人补。这种观念是不

正确的。

其实，妇女怀孕以后，为了适应胎儿的生长发育，母体全身器官的负担明显加重，适当与合理的调补可以改善孕妇全身器官的功能，反之滥补则会加重全身器官的负担，特别是肝的解毒和肾的排泄功能，严重时甚至使部分器官功能受到损害。因此，对于身体虚弱或有慢性疾病的孕妇，滥补将会使其更加虚弱。对于身体壮实或肝阳亢盛者，大补则会导致阳亢症状加重。其结果都将影响腹中的胎儿，不论是内脏器官的形成，还是功能的完善都将会受影响，严重的还可能导致胎儿流产或患先天性缺陷等疾病。所以，怀孕后不可以想吃就吃，应适可而止。

### 怀孕了不能看牙医吗？

多数人认为怀孕生牙病不能看牙医，理由是手术和打麻药对胎儿不好。其实，这个问题不能一概而论，如蛀牙等一类牙病还是可以看医生的。

实际上，怀孕看牙医，打局部的麻药或拔完牙齿吃抗生素，都属安全范围。需要引起注意的是，蛀牙拔牙因有伤口，可能会感染细菌，所以建议拔牙手术最好在怀孕5~7个月期间进行最安全。若要进行牙根管治疗，建议生产后再做。因为牙根管治疗属侵入性，辐射比较多。

另外，做好孕期牙齿保健。女性如有牙周病及牙齿问题，应该尽量在怀孕前诊治好，不然怀孕时有少数会造成早产现象。牙龈易出血，怀孕期间刷牙不要用力过大，选用软毛的牙刷。看牙医时要告知医生您怀有身孕，让医生在治疗时多一分小心。

## ▶ 拍打胎教行得通吗？

有的人认为，当胎儿踢肚子时，母亲可轻轻拍打被踢部位。胎儿再踢，母亲就再拍打。每天早晚两次，每次三五分钟，据说生下来的宝宝在听、说和使用语言方面都优于常人。

事实是，我们从刚生下来婴儿的生活状态可以了解到，除了要填饱肚子吃东西睁开眼睛外，大部分时间都是在睡眠中度过的，婴儿就连大小便也可以闭着眼睛完成。对新生的婴儿您能早晚两次每次三五分钟地去拍打他吗？还有，当胎儿还在腹中的时候，胎动并不是在和您做游戏，他可能是伸个懒腰，或换个姿势。您对胎儿的拍打很容易引起他的烦躁不安，这并不能起到胎教的作用。

另外，孩子聪明与否取决于先天的遗传和出生后的智力开发和教育培养，到目前为止，医学界还没有研究证实胎教能直接提高胎儿的智力。专家认为，胎教的主要功能是为准妈妈营造良好的心境，进而为胎儿带来有益的影响。所以，准妈妈在孕期保持愉快的心情可以说就是对宝宝最好的胎教。

## ▶ 音乐胎教有效吗？

有人说怀孕5个月时应进行音乐胎教。选择一些圆舞曲、生命交响曲等轻柔、优美、舒缓的音乐，扬声器放在距腹部1米左右处，音量适中。不仅胎儿听，准妈妈也得一起投入，集中精神听。事实上，用声音来刺激胎儿，无非是想对其生长发育产生积极影响，而实际得到的结果是胎儿的听力阈值下降。因为音乐通过母体的传递，被胎儿的听觉神经感受到时已不再是原有意义上的和谐的旋律与节奏，而只是一个单纯的物理声波，还有可能是

有害的噪声，它有可能对胎儿造成干扰。

现在市场上的胎教产品有过度宣传的嫌疑，实际上宝宝聪明与否胎教不一定起决定作用。因为迄今为止，还没有任何一本医学典籍中有胎教的说法，更没有关于胎教的任何论述，同时医学界也还没有任何研究能证实胎教到底有没有确切的作用。因此，那些吹嘘说用了就能保证孩子“智力超群”的胎教产品千万不能轻易相信。胎教产品用得再好未必能让宝宝聪明健康，但用错了却会实实在在地给孩子造成伤害，因为胎教产品使用不当而导致宝宝听力受损的例子屡见不鲜。

难道就真的不需要胎教了吗？不是的。其实很简单，就是让孕妇听感觉心情愉悦的音乐。因为母体是胎儿赖以生存的环境，音乐如果能为妈妈营造一个好的心境，那么这种愉悦的情绪就可以传递给胎儿，从而给胎儿的生长发育带来正面的影响。还有，保证给胎儿提供最安静舒适的生长环境；让胎儿摄取到丰富的营养，就是最好的胎教！

### 新妈妈不做产后体检可以吗？

现在许多女性对孕前检查、产前检查十分重视，而往往忽视产后检查。因为有的新妈妈认为，只要孩子顺利生下来就没事了，其实，这种观点是错误的。

事实上，产后检查能及时发现产妇的多种疾病，如分娩时对盆底肌肉的损伤，可能导致女性在产后肌肉的张力和弹性降低，出现尿失禁等问题；妇科疾病在已婚女性中发病率较高，是女性健康的杀手。产后盆腔器官恢复的好坏与新妈妈日后得妇科病的几率密切相关，进行全面的妇科检查绝对必要；体重测量可以监测新妈妈的营养摄入情况和身体恢复状态，时刻提醒新妈妈，防

止不均衡的营养摄入和活动量的不协调危害自己的健康。产后检查同时可避免产妇患病对婴儿健康造成的影响，还能帮助产妇及时采取合适的避孕措施。尤其对妊娠期间有严重并发症的新妈妈更为重要，产后检查最好是在产后6~8周完成。

### ◆ 新妈妈经常吃巧克力行吗？

有些新妈妈为了增加营养，尽快恢复身体健康，便经常吃巧克力。其实，这种做法是错误的。

因为巧克力中含的可可碱会进入母乳，哺乳的母亲过多地食用巧克力，对哺乳婴儿的发育会产生不良的影响。原因是可可碱会在婴儿体内蓄积，伤害神经系统和心脏，并使肌肉松弛，排尿量增加，结果导致婴儿消化不良，睡眠不稳，哭闹不停等。

另外，新妈妈整天吃巧克力还会影响食欲，造成身体所需的营养供给不足，还会使身体变虚胖，这不仅影响新妈妈的身体健康，还会影响婴儿的生长发育。

### ◆ 新妈妈可以经常喝茶吗？

产后哺乳期不适宜喝茶，茶含咖啡因，是一种兴奋剂。婴儿通过母乳吸收咖啡因，对身体极为不利。

因为茶叶中所含的鞣酸会与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而引起贫血。茶水的浓度越大，鞣酸含量越高，对铁的吸收影响也就越严重。还有，咖啡因可能抑制乳腺功能，造成乳汁分泌不足。同时，茶叶中的咖啡因对中枢神经系统产生作用，会刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸。母亲喝太多的茶，

会导致婴儿通过母乳也饮用到咖啡因，致使婴儿出现肠痉挛、心律加快、烦躁、呼吸急促、头晕、头疼等症状，引发婴儿无故啼哭现象。

所以，为了宝宝的健康，妈妈还是克制一些，不喝或少喝茶为好。另外，其他含有咖啡因的食物如咖啡、巧克力等，也应少吃。尽量喝白开水或红糖水，或者喝汤，比如绿豆汤、红豆汤、百合汤等，这些汤水对身体有益无害。

### ◆ 新妈妈只喝汤不吃肉好吗？

新妈妈在哺乳期只喝汤不吃肉是不科学的。因为蛋白质、维生素、矿物质等营养物质主要存在于肉中，溶解在汤里的只是少数，肉比汤的营养要丰富得多。

肉汤味道鲜美，产后适当多喝一些汤，确实可促进乳汁分泌。但是，在煲汤时水温升高，肉类食物中所含的蛋白质遇热后发生变性凝固在肉里，能溶解到汤中的蛋白质是很少的。如果只喝汤不吃肉就会影响蛋白质的摄入。其实，应该连汤带肉一起吃，才能获得较全面的膳食营养。因此，哺乳期的新妈妈应该在喝鸡汤、鱼汤、猪蹄汤的同时，把肉也吃下去，既保证获得充足营养，又能促进乳汁分泌。

另外，新妈妈为了增加乳汁分泌如无限制地喝汤，容易引起乳房胀痛，处理不恰当还会引起乳腺炎。所以喝汤还得有个度。

### ◆ 新妈妈专吃母鸡不吃公鸡对吗？

许多新妈妈尽管营养不良，但奶水却不足，达不到用母乳喂养婴儿的要求。产后奶水不足的原因很多，其中一个重要因素是

产后吃了炖老母鸡。

新妈妈在分娩时，胎儿和胎盘脱离母体后，血液中雌激素和孕激素的浓度，会随胎盘的脱出而大幅度降低。此时，催乳素开始发挥泌乳作用，促进乳汁的生成和分泌。如果新妈妈产后吃炖老母鸡，由于母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌激素，会使新妈妈血液中的雌激素水平再度上升，抑制催乳素发挥泌乳作用，造成产妇乳汁不足甚至无奶。

其实，公鸡的睾丸中含有雄激素，可以对抗雌激素。如果把大公鸡清炖并连同睾丸一起吃，就能促进乳汁分泌增多。并且公鸡的脂肪较少，新妈妈吃了不容易发胖，有助于哺乳期保持较好的身材，也不容易引起婴儿发生腹泻。

另外，如果发现乳头不通，即乳房发胀而无奶时，切勿吃公鸡发奶，否则会引起乳腺炎。

### 新妈妈每天大量吃鸡蛋好吗？

老百姓有坐月子吃鸡蛋的习惯，认为鸡蛋吃得多，新妈妈的营养就补充得多，身体就恢复得快。尽管鸡蛋富含优质蛋白质，营养价值很高，很适合产妇食用，但并不是吃得越多越好。

鸡蛋吃多了对人体有害。一是鸡蛋吃多了人体并不能完全吸收，反会增加肠胃的负担，影响其他各种食物的摄取，造成营养摄取不均衡，不利于产妇的身体康复，也不利于乳汁分泌；二是可能使新妈妈营养过剩，造成产后肥胖；三是容易引起大便干燥，诱发痔疮；四是新妈妈因腹部鼓胀，会头晕乏力、口臭、牙龈出血，甚至出现荨麻疹等疾病。因此，鸡蛋不能多吃。一般说来，生孩子当天，可以多吃几个，月子里每天吃三四个，孩子满月后，每天保持两个鸡蛋比较合适。



### ◆ 新妈妈应经常喝红糖水吗？

我国大部分地区有坐月子喝红糖水的习惯，因为红糖性温，具有散寒止痛、活血化瘀的功效，能够促进产后子宫收缩复旧，恶露排泄和乳汁分泌。红糖水确实是产后的补益佳品，但也并非喝得越久越好。

事实上，红糖是一种未经提纯的糖，在红糖中含有大量的铁、钙、锰、锌等微量元素和白糖中根本就没有的核黄素、胡萝卜素等物质，这些物质都是合成血红蛋白的基础原料，所含的营养素很适合新妈妈恢复体力的需要，其利尿作用能减少产后尿潴留的发生，并能有效地预防尿路感染。因此产后最初几天，多喝红糖水对新妈妈是有好处的。不过，在产后十天左右恶露开始逐渐减少，子宫收缩基本恢复正常。如果喝红糖水时间过长，就会使恶露的血量增多，造成继续失血，其结果很有可能引起贫血。通常，产后喝红糖水的时间以7~10天为宜。

### ◆ 初生儿吸奶嘴比吸乳头好吗？

有的新妈妈觉得在孩子未习惯吮吸母乳前用奶嘴喂婴儿比较好。事实上，用奶嘴吃奶，比吮吸母乳省力，如果婴儿习惯了奶嘴，每次含乳头时，就会产生错觉，从而拒绝接受母乳的喂养。

其实，分娩之后必须尽快给婴儿喂奶。早吮吮，有益于婴儿对乳头的适应，有利于促进乳汁的分泌。不要认为最初几天无奶或奶少，就代表以后奶水少，怕饿坏了婴儿而匆忙喂奶粉。母乳喂养，信心是非常重要的，让婴儿经常吸乳头，才能及早地分泌乳汁。因此，在孩子未习惯吮吸母乳前，不要随意用奶嘴喂孩子，更不要使用安慰奶嘴。

另外，一些具有传统观念的老人认为婴儿出生后，在还没有母乳喂养之前，要先给宝宝喝些糖开水。他们不知道糖水会让宝宝产生特殊的条件反射，感觉不甜的食物就不爱吃，使得宝宝不愿接受母乳，每次含乳头时，就会产生错觉，从而拒绝接受母乳的喂养。

### 严格地定时给孩子喂奶是好习惯吗？

严格地定时给孩子喂奶不是好习惯。母乳应该按需喂养，而不是按时喂养。

其实，我国自古以来民间的传统习惯就是按需哺乳。近年来通过反复的对比研究，发现按需哺乳是最省力、最符合人体生理需要的哺乳方法。按照这种方法，只要婴儿想吃，就可以随时喂奶，而不要拘泥于是否到了预定的时间才喂奶。还有，婴儿出生后的头几个星期，母婴之间要建立起正确的喂养关系。婴儿以吸吮来刺激母亲的乳汁分泌，婴儿吃得越频繁，妈妈乳汁的分泌越旺盛。最初几天，少量的初乳完全能满足宝宝的需求。过一段时间，只要母亲坚持喂养，让婴儿频繁地吮吸，乳汁就会越来越多。宝宝在3~6周需要的营养比平常多，也会通过频繁吸吮来提高母乳的分泌量。这是大自然安排好的供需关系，因此母亲要在婴儿需要时喂奶。

### 母乳不如配方奶粉有营养吗？

有些妈妈觉得，母乳看上去稀稀的，以为没有奶粉冲出来的牛奶那样浓，那样有营养；还因母乳喂养孩子麻烦，并担心影响

妈妈的体型美。因此放弃母乳喂养，以牛奶替代母乳。这种做法是不正确的。

其实，母乳是宝宝最理想的食物，它不仅含有宝宝生长发育所必需的全部营养，而且它的营养成分比例还会随着宝宝月龄增长而有所变化，满足不同时期的生长需要。母乳喂养对孩子有益处还很多。如母乳中含有多种抵抗疾病的抗体，实践证明用母乳喂养的孩子生病的少；母乳与牛奶相比，所含营养成分较全面、充分，母乳喂养的孩子较健康；母乳对于孩子来说非常容易消化吸收。对妈妈来说，母乳喂养方便省钱，也非常安全，不用消毒，且温度适宜；采取母乳喂养的妈妈身体恢复较快，且不容易患乳腺疾病。

### ◆ 早给孩子穿鞋能尽早学会走路吗？

事实上恰恰相反，让孩子光着脚学走路，有利于脚上肌肉的生长，有了一双强健的脚板，才能早些学会走路。

当然，也可以给孩子穿一双较厚实的棉纱袜或宽大一点的软底布鞋学走路。一旦小孩子学会了走路，就应该给他们穿鞋子，鞋子要稍微长大一点的，以便留出小脚丫生长的空间。

### ◆ 学步车可帮孩子早学会走路吗？

事实上，采用学步车学走路的孩子，学会走路所用的时间要多于不使用学步车的孩子。这是因为使用学步车的孩子，肌肉的动作协调性得不到锻炼。并且孩子在学步车中很容易翻倒受伤，这种危险时有发生。因此有些国家不提倡生产和销售学步车。

孩子总喜欢在地毯上爬来爬去，妈妈嫌地上脏，又担心被碰着，所以最通常的办法是给孩子买辆学步车，初衷是帮助孩子早点学会走路。坐上学步车，原本时时需要陪伴的孩子自己开心地玩了，因此很多妈妈们喜欢学步车。有研究表明，长期呆在学步车中的孩子，会爬、会坐和会走路的时间都要晚于不用学步车的孩子。并且由于学步车限制了孩子的自由活动空间，还可能会影响智力发育。其实，学步车对于成长中的孩子，无疑是弊大于利，爸爸妈妈应尽量别给孩子用学步车，尤其是十个月以内的孩子。

### 刚吃完饭可以游泳吗？

刚吃完饭不宜让孩子立即去游泳，因为饭后游泳对身体害处大。

其实，人们在刚吃完饭后，血液会较多地流向消化器官和皮肤，这样会使脑部供血不足。食物尚未消化，游泳时水流压迫着肠胃，还会导致呕吐。而游泳者为了在水中呼吸，头部会不停地左右摇摆和抬头、低头，加上水灌入耳内，会使大脑前庭器官受到刺激，容易造成头晕失去平衡，从而发生危险。还有，孩子剧烈运动或者繁重劳动后以及饥饿时，体能不强，也不宜去游泳。因空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况。

另外，游泳后应休息一会儿再吃东西，否则，会突然增加胃肠负担，长久以往，容易引起胃肠道疾病。还要注意在水中不要嚼口香糖或吃其他东西，以免引起窒息。

### ◆ 喝咖啡不影响儿童生长发育吗？

因儿童肝和肾的发育都不甚完全，解毒能力差，使得咖啡因代谢时间会延长，所以12岁以下儿童最好不要喝咖啡。就是成天把咖啡当开水喝的欧美人，对小孩子喝咖啡也是有很严格的限制。

事实上，儿童如果饮用了过多的咖啡则会出现头晕、头疼、烦躁、心律加快、呼吸急促等症状，严重的还会导致肌肉震颤，写字时手发抖。还有，咖啡因会刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸。美国学者对含咖啡因的饮料对少年儿童睡眠方式与质量的影响进行了研究，发现凡是饮用含咖啡因饮料多的孩子，夜间入睡慢、睡眠浅、容易醒、白天常打瞌睡、注意力也不容易集中。另外，儿童如果喝过多的咖啡还会影响钙和其他营养成分的吸收。

### ◆ 婴儿的味觉是与生俱来的吗？

事实上，婴儿的味觉不是与生俱来的。每种第一次吃的食物，对婴儿来说都是新鲜和好奇的，他们并不会生来就对食物有哪些好吃哪些不好吃的成见。

其实，婴儿的味觉和嗅觉，在六个月至一岁这一发育阶段特别灵敏。因此，这个时期是增添辅助食品的最佳时机。通过给婴儿品尝多种食物，让他们体验从流食、半流食到固体食物的适应过程，可促进他们的味觉、嗅觉及口腔的发育。及时添食辅食的婴儿到一岁左右就能轻松地接受多种口味、口感的食物，断奶也会比较顺利。

如果在给婴儿添加辅助食品的过程中，妈妈一看到婴儿不愿吃或稍有不适，就马上心疼地停止喂养，甚至根本就没有给他添

加辅助食品，那就会错过婴儿味觉、嗅觉的最佳形成和发育期。不仅导致婴儿将来断奶困难，还有可能让他日后患上典型的厌食症。如果妈妈能够在婴儿味觉、嗅觉敏感期适时地给他们各种口味的食品进行品尝，就能培养良好的味觉及嗅觉感受，防止日后偏食挑食。

### ● 对婴儿的“偏食”应较真吗？

其实，婴儿在大约八个月大时，就已经对食物表现出不同程度的喜恶，这就是最初的“偏食”现象。然而，婴儿的这种偏食是随意的，并非永久性的。如果妈妈不了解这一点，很容易因为担心婴儿缺少了营养，而对婴儿的这种“偏食”现象十分较真，以致采取强硬的态度来改变婴儿的饮食习惯，这就会给婴儿留下不良的印象，导致他们以后再难接受这种食物，形成真正的偏食习惯。

另外，有的妈妈总是按照自己对营养知识的了解，去给婴儿安排饮食。她们从来不允许婴儿按照自己的欲望去挑选食物。实际上，只要婴儿的味觉、嗅觉发育正常，婴儿完全可从爱吃的各种食物中，选择出有益健康的饮食组合。因此，妈妈没必要过分限制婴儿。如果过分限制婴儿的饮食，就会带给他们太多不良的饮食体验，反而导致他们偏食、挑食甚至厌食，最终营养摄取不均衡，给婴儿的健康带来不良后果。

### ● 不给婴儿吃含脂肪的食物对吗？

有的婴儿都已经长到八九个月大了，妈妈制作辅食时都不

敢加点油。她们错误地认为婴儿小不需要吃脂肪，或者担心消化不良或以后得心血管疾病，而有意限制婴儿进食脂肪类食物。其实，这种做法并不正确。

因为脂肪是婴儿生长发育离不开的营养素之一。首先，它是婴儿脑神经构成的主要成分，如果缺了脂肪就不能保证大脑的正常发育。其次，身体的组织细胞发育也需要它，否则就会影响生长发育的速度。另外，婴儿缺了它容易反复发生感染、皮肤湿疹、皮肤干燥脱屑等脂溶性维生素缺乏的症状。此外，脂肪必须填充在各个脏器周围以及皮肤下面，形成一个脂肪垫，以固定脏器，防止它们受损伤，同时减少体热散失。

鉴于上述原因，给婴儿增添辅助食品时，妈妈应逐渐在饮食中加一些脂肪。不过，脂肪也不能提供得太多，否则真会导致婴儿消化不良、食欲不佳，日久还会对心血管系统产生影响。

### 给婴幼儿食用补品好吗？

零至三岁是婴幼儿发育的关键期。有的妈妈为了让幼儿更好地长身体，给不满三岁的幼儿吃银耳、花粉、人参蜂皇浆等补品。实际上，这些补品中婴幼儿所需的蛋白质、脂肪、矿物质的含量非常低，主要成分仅仅是碳水化合物，并非我们想象的能带给婴幼儿多少营养。

事实上，令人担忧的是，人参蜂皇浆及花粉中含有性激素，可致使婴幼儿的骨骺提前闭合，导致他们日后身材矮小。同时，还会引发性早熟，如女孩乳房增大、阴道出血，男孩阴茎增粗，睾丸增大，体毛及胡须生长。除此之外，还可引起牙龈出血、口渴、便秘、血压升高、腹胀等症状。如果发现婴幼儿发育迟缓，应及时去医院就诊，而不要自作主张乱补一通。

### ● 幼儿空腹吃甜食行吗？

有些幼儿常在吃饭前要求吃巧克力等甜食。许多妈妈怕幼儿吵闹，于是在拗不过的情况下给他空腹吃甜食。但是经常在饭前吃甜食，会降低正餐食欲，破坏肠内产生B族维生素和叶酸的正常菌群，会导致维生素缺乏症和营养不均衡。

另外，空腹吃甜食还会致胰岛素在血液中增多，使大脑血管中的血糖下降，造成低血糖，而体内会反射性地分泌出肾上腺素，使血糖回到正常水平。这种现象称为肾上腺素浪涌现象，可使人的心率加快。对于幼儿，他们的大脑比成年人更敏感，因此会比较容易出现头痛、头晕、乏力等症状。饥饿时吃少量甜食是可以的，但不能经常这样，并且应在饭前两小时吃，最好不要在快要进餐前给幼儿吃甜食。

### ● 给婴幼儿多吃强化食品好吗？

因为婴幼儿生长发育迅速，对各种营养素的需求量很高，但是没有一种天然食品，能满足他们全部的营养需求。所以为了满足婴幼儿生长发育的需要，在儿童食品中加入赖氨酸、铁、锌、维生素D、维生素A、维生素B2等营养素做成强化食品，这些营养素的确可加快婴幼儿生长发育的速度，或预防某种营养素缺乏。有些妈妈担心婴幼儿缺乏营养素，便经常性地给婴幼儿吃各种强化食品，以为吃得越多越好。事实上，婴幼儿多吃强化食品并不一定就好。

其实，有些强化食品吃多了，会造成某些营养素的过剩，影响营养素均衡。严重的还会引起中毒，如维生素D和维生素A过量中毒。与某些营养素缺乏相比较，引起中毒更可怕。因此，给婴幼



儿服用强化食品要有针对性。如果怀疑婴幼儿缺乏某种营养素，最好及时带婴幼儿到医院做相应检查，在获得确诊后，再根据具体情况，在医生的指导下给婴幼儿选用适宜的强化食品，并且还要在服用强化食品期间定期复查，随时掌握婴幼儿的营养状况。

### ● 让幼儿玩塑料玩具好吗？

事实上，幼儿处于牙齿发育阶段，爱啃东西，玩塑料玩具就具有一定的风险。

其实，就塑料本身而言有些就不安全，比如聚氯乙烯塑料和回收的废旧塑料等。就是声称安全的塑料中也广泛地存在着邻苯二甲酸类衍生物，这种化学物质会影响儿童的性生理发育。还有，即使是无害的塑料，在加工过程中，如脱模剂的使用都有可能产生危害因素。

因此，从幼儿的安全起见，尽量选用一些木质玩具或乳胶玩具为好。

### ● 给孩子吃过多的高蛋白食品行吗？

孩子吃饭时，妈妈总是不停地往他碗里夹鱼、虾和肉，对其他食物却不太在意，孩子吃就吃，不吃妈妈也不着急。其实，过多食用高蛋白，忽视淀粉类和蔬菜等食物，会使脑细胞的新陈代谢产生危机，从而影响正常发育。

现实生活中，许多妈妈都会有这样的想法，觉得要想让孩子长得高、长得壮，就得多给他吃高蛋白食物。不过，这样做的结果常常事与愿违。因为这种方式养出来的孩子，非但没有比别

的孩子长得高、长得壮，反而不明原由地经常低烧，去医院也查不出究竟什么原因。孩子之所以这样，其实就是高蛋白食物吃得过多引起的。高蛋白食品多数是动物性食品，胆固醇、饱和脂肪酸含量高，如果吃得过多，即使是年幼的孩子，也会对其动脉血管壁造成损害。而且，过食高蛋白还会产生大量需要从肾脏排出的代谢产物，使孩子娇嫩的肾脏负担过重，容易损害肾脏功能。孩子的脑组织在发育中最需要的是糖类，这些糖类主要是从每顿饭的谷物食品中获取。另外，只吃鱼吃肉不吃青菜，还会引起便秘，导致孩子因上火而经常发低烧。因此，孩子的一日三餐各种营养素都必须合理安排，不可只注重蛋白质的摄取。

### 经常强制孩子吃过多食品好吗？

有些妈妈在孩子吃饭时老担心吃得不够，总是一个劲地劝孩子多吃。现在的孩子由于居住环境的限制，多数时间是呆在家中看电视，因此活动量较少。如果总是过多地进食，多余的热量会导致营养过剩，转化为脂肪积蓄在皮下和内脏，很容易引起儿童肥胖。

其实，肥胖不仅会使孩子患上高血压、高血脂和心脏肥大等，还会导致女孩子初潮过早，使将来患乳腺癌的危险增大。经常过多地进食，还会使大量的血液集中于胃肠道，造成大脑缺血和缺氧，妨碍大脑发育，影响智商。更为糟糕的是，过于饱食可诱发产生纤维芽细胞生长因子，亦会造成大脑细胞缺血和缺氧，致使脑组织逐渐退化，出现大脑早衰现象。因此，只要孩子的身高、体重增长正常，就不要让孩子过多地进食，尤其是要让孩子少吃油腻食品、甜食及洋快餐。平时，要尽量让孩子多做有氧运动。

### ◆ 吃多少由孩子自己决定好不好？

孩子吃什么是他们自己的权利，吃多吃少由孩子自己决定。这种健康合理的进食方法，是对孩子的信任，也是体现家庭民主的一种方式。

事实上，孩子会根据食欲和饱感来决定应吃多少。当家长把足够的食物给孩子吃时，孩子精神上放松，会自由自在地吃，自动调节食量，不会吃得过饱。因此不要限制孩子饮食。对正在生长发育的孩子限制饮食，会干扰孩子的自然生长过程，没吃饱的儿童获取的能量较少，生长发育的速度就会减慢。

另外，正确对待高糖和高脂等高热量食物，对孩子是有好处的。但是，不能排除所有的高热量食物，也不要过分强调摄取低热量食物。实际上，肥胖儿童吃的高热量食物可能比瘦小儿童还少，重要的是要坚持正确的进食方式。良好的方式是定时、定量进餐。

### ◆ 不择时机地给孩子饮水对不对？

有些孩子平时不愿多喝水，一到吃饭前、吃饭时和吃饭后就开始要水喝。其实，不要小看喝水的事情，因为这些时段饮水是不合时宜的，是对孩子身体非常有害的不良饮食习惯。

事实上，吃饭前、吃饭时和吃饭后饮水对食物的消化和吸收都非常不好。人的胃肠等消化器官，到吃饭的时间就会条件反射地分泌出各种消化液，如口腔分泌唾液、胃分泌胃蛋白酶和胃酸等。这些消化液会与食物的碎末混合在一起，促进食物中营养成分的消化和吸收。但如果多喝了水，就会冲淡消化液，并使胃蛋白酶的活性减弱，影响食物的消化吸收。如果孩子在饭前感到口渴，可先喝点开水或热汤，但不要马上就进食，最好等一会儿再吃饭，这样才不会影响食物消化。

### ◆ 给孩子喝骨头汤补钙有效吗？

因孩子缺钙，妈妈就会给孩子喝骨头汤，认为骨头汤中含大量的钙，是补钙的最佳食物。其实，骨头汤中含钙并不高。经测定，一公斤肉骨头煮汤两小时，汤中所含的钙仅有20毫克左右，而两岁大的孩子每日大约需要600~800毫克钙，骨头汤中的钙远远满足不了孩子的需求。

另外，骨头中的骨髓含有大量的脂肪，孩子喝多了对身体没有好处，有时还会发生消化不良引起腹泻病。孩子补钙应该在医生的指导下进行，家长最好不要擅自作主。其实，牛奶、豆类（豆制品）、绿叶蔬菜、水果（杏仁、葡萄等）和薯类中含有丰富的钙，平时要注意膳食均衡，从日常饮食中补充钙。

### ◆ 喝配方奶又吃钙片可以吗？

许多妈妈都非常关心孩子的补钙问题，在喝配方奶的同时还拿钙片给孩子吃。这种做法是欠妥当的。

因为配方奶粉里已经含有钙，根据标准，每100毫升零至六个月婴幼儿配方奶中，含钙量为40~60毫克，如果每天都喝足量配方奶，又吃钙片，会造成过量的钙摄入。任何事物都是相对的，人体中的钙也是一样，过量的钙堆积人体中，是非常有害的，据新的研究所知，心脏病的根源与过多钙摄入有关。因此，建议六个月以内的孩子，无论是母乳喂养还是人工喂养，都可以不必添加钙片。六个月以上的孩子，每天添加辅食后，还继续喂母乳的话，也可以不添加钙片。如果是喝配方奶的孩子，应计算每日奶量中的总钙量，如已达到供给量标准也不应再添加钙片。

### 频繁地给孩子更换奶粉好吗？

现在市面上的奶粉种类很多，有些妈妈为了让孩子全面吸收营养，频繁地给孩子更换不同品牌的奶粉。其实，这样做有些欠妥。

因为每种品牌的配方奶粉都有不同的成分配比，其中的维生素、微量元素、蛋白质、脂肪等都有所不同，味道也有差异。幼儿习惯了一种品牌奶粉的配方，当更换另一品牌时，有可能产生不能耐受的反应。因此选定一种品牌奶粉，孩子适应后，不应频繁更换。如果实在要更换，应该仔细观察孩子的适应情况。若是喂养一段时间后仍有不适反应，应暂停使用这种品牌的奶粉。

### 儿童喝加巧克力的牛奶好吗？

有的家长认为牛奶是高蛋白食品，巧克力又是能源食品，二者同时吃一定大有益处。事实上却是事与愿违。

因为液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应，生成草酸钙。这样反而弄巧成拙，本来具有营养价值的钙，变成了对人体有害的物质，长此以往会导致少年儿童缺钙、腹泻、毛发干枯、发育迟缓、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

### 吃牛初乳和蛋白粉能提高孩子的免疫力吗？

有些父母认为喝牛初乳和吃蛋白粉能提高孩子的免疫力，孩子不易患病。事实果真如此吗？

其实，给孩子多喝牛初乳和多吃蛋白粉，能否提高婴幼儿免疫力目前尚无定论。因此不要用牛初乳和蛋白粉替代母乳喂养孩

子。另外，蛋白粉的蛋白质纯度太高，食用时容易加重肝脏和肾脏的负担，父母不应该经常给婴幼儿吃蛋白粉，更不能用蛋白粉代替乳品。

### 孩子奶汁冲调过浓好吗？

有的父母认为牛奶越浓，孩子得到的营养就越多。其实这是不科学的。

奶粉不能冲得太浓，应该按照说明书上写的份量比例冲调。可是有些妈妈担心孩子吃不饱，给孩子喝的奶汁奶粉用量超标。如果婴幼儿常吃这种超浓度牛奶，会引起腹泻、便秘和食欲不振，甚至拒食，久而久之，非但不能增加体重，还会引起急性出血性小肠炎。更为严重的是，过浓的奶汁会造成婴幼儿摄入氯化钠等矿物质超标。孩子吃浓度过高的奶汁，很容易引起口渴。两岁以下的孩子肾脏功能尚未发育完善，给孩子喂养冲调过浓的奶汁，有可能加重肾脏的负担。所以，如果以牛奶喂养婴幼儿，应该按照说明书，根据牛奶的质量、孩子的年龄来决定奶粉与水的比例，千万不要想当然地冲调奶汁。

### 牛奶过甜营养高吗？

有的父母喜欢在冲奶汁时放许多的糖，以为这样营养，可以加快孩子的发育。其实，婴幼儿食糖过多，对生长发育有弊无利。

因为过多的糖进入孩子体内，会让多余的水分滞留在身体中，使肌肉和皮下组织变得松软无力。这样的孩子看起来胖胖

的，但身体的抵抗力极差，医学上称之为泥膏型体形。婴幼儿摄入过多的糖，还会成为一些疾病的诱因，如龋齿、近视和动脉硬化等。还有，牛奶汁中糖分过多会影响锌的吸收，引起婴幼儿消化功能紊乱，营养难以满足身体需要，导致食欲减退、吸收减少、抵抗力下降、容易患病。

实际上，牛奶中加糖是为了增加碳水化合物的供给量，但不能超量，一般是每100毫升牛奶加5~8克糖。牛奶里加蔗糖最好。因蔗糖甜度高，进入消化道被消化液分解后，变成葡萄糖被人体吸收。有的家长给孩子买葡萄糖，这其实不妥。因葡萄糖甜度低，口感不及蔗糖，加多了容易超标，而且孩子还会因不甜而拒食。

另外，何时加糖的问题应引起注意。有些家长把牛奶与糖加在一起煮，这时牛奶中的赖氨酸就会与糖在80~100℃时产生反应，生成糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康，尤其对婴幼儿危害大。因此，应先把煮开的牛奶晾至40~50℃的温热时，再将糖放入牛奶中溶解，以保证安全。

### ◆ 炼乳可以代替牛奶吗？

其实，炼乳是一种牛奶加工制成品，是鲜牛奶蒸发掉大部分水分后，再添加大量的蔗糖制成的。

有的人以为凡是浓缩的都是精华，便以炼乳代替牛奶给孩子喝。这样做显然是不对的。炼乳太甜，必须添加大量的水来稀释。但是，当甜度符合要求时，蛋白质和脂肪的浓度又比新鲜牛奶低了许多，如果幼儿喝这样的牛奶，满足不了他们生长发育的需要，还会造成他们体重不增、面色苍白、体质下降、容易生病等。如果在炼乳中加入水，使蛋白质和脂肪的浓度接近新鲜牛

奶，那么糖的含量又会偏高，用这样的奶喂孩子，容易引起幼儿消化不良甚至腹泻。另外，如果孩子习惯了过甜的口味，会给今后添加辅食带来困难。

### ◆ 给孩子过多喂食牛奶好吗？

有的孩子只爱喝牛奶，不爱吃其他食物，父母也认为孩子喝的牛奶越多就越有营养。其实，牛奶中乳糖含量较多，孩子摄入过量乳糖将影响消化和吸收，导致腹泻。

实际上，牛奶中的磷含量很高，孩子喝过多的牛奶，会影响身体对钙的吸收，从而有可能发生低血钙抽筋。同时，牛奶含铁很低，仅为人奶的20%，加之人体对牛奶中的铁吸收也差，过多地喝牛奶，会影响其他食物摄入，致使缺铁而发生贫血。因此六个月以上的婴儿仅喂食牛奶已经不能满足其生长发育的需要，久而久之，会导致营养不良。所以，合理掌握喂食牛奶的量十分重要，同时应配合辅食的摄入才能满足孩子营养的需求。

### ◆ 用酸奶喂养孩子好吗？

有些父母认为酸牛奶有较好的保健作用，是一种有助于消化的健康饮料，因此常用酸奶喂食孩子。其实，这样做不一定会获得好的效果。

实际上，酸奶中的乳酸菌生成的抗生素，虽然可以抑制多种病原菌的生长，但同时也会破坏对人体有益的正常菌群的生长条件，还会影响正常的消化功能。并且，患胃肠炎的婴幼儿，特别是早产的婴幼儿，如果喂食酸奶，可能会引起呕吐和坏死性肠



炎。另外，脱脂后的酸牛奶还会影响婴幼儿的神经发育，因此不宜给婴幼儿喂食酸牛奶。

### ◆ 在牛奶中添加果汁，孩子更爱喝吗？

有的父母为了让孩子爱喝牛奶，在牛奶中添加橘汁或柠檬汁。这样做从表面看很棒，但实际上却行不通。

因为橘汁和柠檬汁均属于高果酸果汁，而牛奶中的蛋白质遇到果酸就会凝固，孩子喝了后难以消化吸收，从而降低牛奶的营养价值，严重的还可能导致消化不良或腹泻。所以牛奶中不可以添加果汁等酸性饮料。

### ◆ 在牛奶中添加米汤和米粥好吗？

有些家长认为在牛奶中添加米汤和米粥等可以使营养互补。其实，这样做很不科学。

因为牛奶中含有维生素A，而米汤和米粥主要以淀粉为主，淀粉中含有脂肪氧化酶，这种酶对维生素A起破坏作用。如果婴幼儿长期摄取维生素A不足，会导致钙的缺乏，易引起婴幼儿发育迟缓、体弱多病。所以，即便是为了补充营养，也应将牛奶与米汤和米粥等分开吃。

事实上，奶粉最好只用温开水来冲调。因为采用其他液体来冲调会使奶粉的性质发生一定的改变，影响营养的全面吸收。

## 鲜奶比配方奶粉好吗？

有的父母认为用鲜奶喂养两岁以内的孩子比配方奶粉好。其实，这种认识是错误的。

实际上对孩子来说，除母乳外的其他乳汁，如牛乳和羊乳都有不可避免的缺陷。牛乳蛋白质中的酪蛋白太高，不利于孩子消化吸收；牛乳中蛋白质、钙、钠、钾等的高含量与孩子未成熟的肾脏承受力不相适应。而配方奶粉是以奶牛或其他动物乳汁，再加一些动植物提炼成分并适当添加营养素调配组成，能供给婴幼儿生长发育所需要的一种人工食品，也就是俗称的儿童配方奶粉，是没有母乳喂养时的一种替代品。

鉴于上述原因，我们得出的结论是儿童配方奶粉的品质比鲜牛奶好，所以两岁以内的孩子最好尽量不喝鲜奶，而应选用配方奶粉。

## 进口奶粉比国产奶粉好吗？

在正常情况下，进口奶粉和国产奶粉的区别应该不是很大。不同品牌的奶粉各有不同的营养成分，事实上绝大多数都以母乳成分作为标准，因此越接近母乳成分的配方奶粉越好。

可以采用以下方法识别奶粉的品质：

1. 除母乳化配方和营养全面均衡外，要针对孩子的身体条件选择营养成分。如果孩子的体质较差，就应该选择富含母乳活性免疫物质的配方奶粉。

2. 在国内外有长期销售历史，从研发、生产、销售、制造皆为同一家公司，能确保产品质量，且讲信用的品牌。

3. 注意营养成分比例，不追求含量，要求营养均衡。

4. 售价合理、服务专业等。

### ◆ 结块的奶粉还能继续吃吗？

正常奶粉应该是松散柔软的，奶粉结块说明已受潮氧化变质，最好不要继续给婴幼儿吃。

事实上，开封后的奶粉由于空气中的水分进入，或在奶粉配制过程中，不可避免地带入少量的水分等原因，使奶粉中的一些营养成分在空气中很容易被氧化。奶粉受潮氧化结块后，就存在变质的危险。如果发现配方奶粉有酒味、鱼腥味等异味，说明已经变质，给婴幼儿吃后轻则引起腹泻，重则发高烧等。

因奶粉容易受潮，正确保存奶粉是一个很重要的问题。可采取在罐装的奶粉中放几块方糖的方法，因为方糖具有吸收湿气的效果，并且记得每次取完奶粉后，要将罐子密封，这样奶粉便不易受潮。还可以在每次取完奶粉后，把罐盖好反过来扣着放，这样奶粉把盖口封住，能保存较长时间。还有，如果是袋装奶粉，开袋后要夹住封口常温保存。有些人买回奶粉后，喜欢把奶粉倒进玻璃瓶内存放，但玻璃瓶最好是棕色的，切忌透明瓶子，因为奶粉要避光保存，否则光线会破坏奶粉中的维生素等营养成分。另外，建议买小包装奶粉，打开后尽量在较短时期内吃完，可以避免受潮变质。

### ◆ 吃奶粉的宝宝更聪明吗？

事实上，奶粉是比不上母乳的。母乳中的各种营养成分，是婴幼儿成长发育所需营养最均衡合理的，这一点用人工合成是不能百分之百做到的。

因为母乳喂养一是免疫力强，二是不会像吃奶粉的孩子身体虚胖不结实。母乳喂养能使婴幼儿减少患传染病、呼吸道疾病和

腹泻病的几率；母乳喂养长大的孩子血液中胆固醇含量也更加健康。因此，生长发育好，大脑发育也就好。

另外，孩子的聪明取决于多种因素，除遗传因素外，就是孕期准妈妈营养状况、出生后的喂养条件、孩子早期的神经发育情况等。所以养育一个聪明的孩子是综合工程，不只是单靠吃何种奶来决定。

### ◆ 两岁以上的幼儿还要喂配方奶粉吗？

许多妈妈为了给孩子提供充足的营养，会给两岁以上的孩子继续喂配方奶粉，其实两岁后，孩子肠道功能已经有一定适应能力，应该喝鲜牛奶，当然也可以根据幼儿的口味和喜好来决定选择哪种奶。

另外，这时光靠牛奶不能提供足够的营养，需要同时喂孩子其他食品，才能保证孩子营养的均衡摄取。

### ◆ 喝牛奶生痰吗？

许多妈妈不敢给患感冒的孩子喝牛奶，理由是牛奶生痰。其实，这种理由是没有根据的。

事实上，饮用牛奶和痰液分泌没有任何联系。而人们形成牛奶生痰的主观认识是由于牛奶会让我们的唾液变得黏稠，从而感觉好像是喝了牛奶痰就生出来了。

### ◆ 婴幼儿的辅食重不重要？

有的父母认为母乳或牛奶营养全面，辅食对婴儿来说不是很重要。这种观点是糊涂的。

实际上，婴儿在四至六个月内，一直给其喝流质食品。但是在四至六个月后，婴儿需要补充一些非乳类的食物，包括果汁、菜汁等液体食物。米羹、果泥、菜泥等糊状食物以及软饭、烂面、小块水果、蔬菜等固体食物。此时补充食物与母乳喂养同等重要，不但可作补充食物，还有利于婴儿后来的乳牙生长。注意，辅食可逐渐由一种食物添加到多种，不能在一两天内添加2~3种，以免孩子消化不良。添加过程中，如果出现消化不良，应停止喂食，待恢复正常后，再从少量重新开始。如果出现过敏，应暂不食用并向医生咨询。另外，孩子患病或天气炎热时，应暂缓添加辅食，以免引起消化不良。

### ◆ 孩子辅食中添加咸味更好吗？

四个月内的婴儿肾脏功能尚弱，多吃咸食会增加肾脏负担，影响其正常发育。

其实，四个月后的婴儿可适当吃点咸的，六个月后可将食盐量限制在每天0.5克以下，一岁以后可逐渐增多，但也不宜超过每天2克。其实，很多日常食物口味虽然较淡，如母乳或牛奶中均含有天然盐分，在给婴儿添加辅食时要注意计算天然盐分。如果再额外添加食盐的话，特别是以成人的口味为标准，必然造成婴儿钠摄入过多。婴儿的肾功能还未发育成熟，过多的钠盐会加重肾脏负担，影响肾脏功能。

### 儿童吃鸡蛋多多益善吗？

有的妈妈以为鸡蛋富有营养，有孩子生长发育最需要的高蛋白，所以给孩子吃很多鸡蛋。其实，过多吃鸡蛋会加重胃肠等消化器官的负担，还会使体内蛋白质含量过高，引起血氮升高，同时加重肾脏负担，容易引起蛋白质中毒综合征，发生腹部胀闷、四肢无力等不适病症。

营养学家建议，一岁至一岁半的孩子最好每天只吃一个蛋黄，一岁半至两岁的孩子隔日吃一个整鸡蛋，待两岁以后才可每天吃一个整鸡蛋。

### 多吃鱼松营养好吗？

许多人认为鱼松营养丰富，口味又很适合孩子，应该多多给孩子吃。其实这是一个认识上的误区。

事实上，鱼松中的氟化物含量非常高。孩子如果每天吃10~20克鱼松，就会从其中吸收氟化物8~16毫克。加之从饮水和其他食物中摄入的氟化物，每天摄入量可能达到20毫克左右。然而，人体每天摄入氟的安全值只有3~4.5毫克。如果超过了这个安全范围，氟化物在体内蓄积，久而久之很可能会导致氟中毒，严重影响孩子牙齿和骨骼的生长发育。因此，将鱼松作为一种调味品给孩子吃一点问题不大，但把鱼松作为一种营养品长期给孩子吃是不妥当的。

### 肝脏营养素含量高，多吃有益吗？

有的人以为动物肝脏很有营养，又含有很多维生素A，给孩

子吃得越多越好。事实上，肝脏是动物最大的解毒腺体，其中除营养素外，还含有许多毒素，多吃是没有益处的。

研究表明，肝脏具有通透性高的特点，血液中的大部分有毒物质都会进入到肝脏进行解除，因此动物肝脏中的有毒物质含量要比肌肉中多出好多倍。除此之外，动物肝脏中还含有特殊的结合蛋白质，与毒物的亲和力较高，能够把血液中已与蛋白质结合的毒物争夺过来。这些有毒物质多数滞留在肝细胞里，如果人体摄入过多，对健康会有很大影响。其实，只吃少量的动物肝脏就可获得大量的维生素A并储存于肝脏中。一般来讲，未满一岁的孩子每天需要1300国际单位的维生素A，1~5岁每天需要1500国际单位，相当于每天吃动物肝脏12~15克左右。但是，人体获得维生素A的途径不只是动物肝脏这一种，其他食物和人体自身也是维生素A的来源。

### ◆ 维生素和矿物质摄入越多越好吗？

有的父母认为给孩子补充维生素和矿物质越多越好。虽然维生素和矿物质对婴幼儿十分重要，然而也不能给孩子过量地摄入，否则会对孩子的身体产生不利影响，比如维生素A和维生素D中毒等，造成的危害有时较之欠缺还大。

实际上，维生素C对人体有很多益处，但长期大量服用，血液中维生素C的浓度一直处于饱和状态，幼儿易产生草酸盐尿，这种情况对身体的危害是非常大的。另外，营养品市场有很多专为儿童生产的口服营养补剂，其中含有大量的维生素、脂肪、蛋白质及糖类，具有较高的营养价值，但也不能长期超量服用，否则会造成消化不良，产生腹胀和腹泻等症状，反而会影响幼儿的生长发育。

### ◆ 吃巧克力会长粉刺吗？

粉刺是因为皮肤的油脂腺过分活跃所致，与吃巧克力没有多大关系。青少年易长粉刺是因为性激素促使皮脂腺分泌更多的皮脂，皮脂堆积过多堵塞毛孔，最终形成粉刺。

另外，巧克力主要由可可、白糖和油脂组成，可可中含有较多的咖啡因，青少年食用过多，会使中枢神经异常兴奋，产生焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快、精力不集中的现象。并且由于巧克力中含有大量的饱和脂肪酸和糖，食用过多容易导致肥胖和食欲不振等。

### ◆ 婴儿腹痛都因消化不良所致吗？

有的父母以为孩子腹痛是因为食物消化不良引起。未见得就是这样。

其实，腹痛常见于3个月内的婴儿，多发生在夜里，现象为婴儿突然大声哭闹，两腿屈曲，喂奶或抱起逗哄仍哭闹不止。如果采用牛奶喂养，多数原因是奶嘴未充满乳汁，孩子吸奶时吞入了大量空气，气泡在孩子肠道中移动引起腹痛。还有吃得过饱，胃胀不适，也容易引起腹痛。另外，孩子剧烈哭闹时，也会吸入空气，引起腹痛。

### ◆ 豆制品是蔬菜吗？

有的父母认为豆制品也是蔬菜，可以代替蔬菜让孩子多吃点。其实这种做法不正确。

实际上，豆制品的主要成分是植物蛋白，应该属于荤菜类。



豆制品中的蛋白质丰富而不含胆固醇，对人体不利的饱和脂肪酸含量也很低，对健康极为有利。豆制品中丰富的蛋白质能够对肌肉起到营养补充的作用，加强健身的效果。但是，豆制品中所含的营养素无法替代蔬菜中富含的维生素和粗纤维。所以平时不要把豆制品当成蔬菜，在吃豆制品的同时还需要食用一些蔬菜，这样才能做到膳食均衡。

### 孩子每天定时排便重不重要？

有些父母认为孩子不一定要每天排便，如果遇到便秘，吃些香蕉、麻油就可以帮助排便了。这种认识是错误的。

其实，吃香蕉、麻油只是治标不治本的方法，正确的是教会孩子养成良好的定时排便习惯。因大肠的主要功能是存便和吸水，食物消化后到达大肠，存留期间吸收水分后将残渣排出体外。如果能养成每天定时排便的习惯，及时地将食物残渣排出体外，便秘就不会发生。相反，如果食物残渣存留在大肠中的时间越长，水分就被吸收得越彻底，因此便秘就发生了。

### 孩子小不能晒太阳吗？

有的父母认为孩子小，晒太阳很容易被晒伤，最好是不晒太阳。这样做其实不是明智之举。

实际上，晒太阳可以促进人体的血液循环，增强人体新陈代谢和免疫功能，特别是对防治儿童佝偻病的发生有特殊的作用。可是，有些父母带孩子在太阳下活动时，不是给孩子蒙上纱巾，就是戴上帽子，即使让孩子直接晒太阳也还隔着玻璃。其实，这

样晒没有效果。晒太阳要尽量使皮肤直接与阳光接触，给孩子晒头后部、手腕、脚腕、屁股，可防止生病。如果担心阳光强烈刺激皮肤，可利用清晨或傍晚的阳光，或在树荫、屋檐下，或开着窗利用折射光，让孩子能真正接受到阳光。

### ◆ 吃零食有害健康吗？

有些人认为吃零食有害健康，因此很少让孩子吃零食，觉得小孩吃零食是坏习惯。因为零食会抢占孩子的胃，影响其身体摄取别的营养。其实这种认识有失偏颇。

事实上，儿童喜欢运动，整天脚不停手不住地活动着，消耗大量热能。因此，如每天能在几个正餐之间补充一些零食，便能更好地满足新陈代谢的需求。零食不是垃圾食品，高热量低营养的食品才是垃圾食品。对一些极富营养的零食，比如奶制品类，在不影响正餐的情况下，可以给孩子适量摄入，补充体内营养成分。特别是身材瘦小的孩子，最好晚饭后到睡觉前给他吃零食。上小学的少年儿童也可以采用这种方法增强发育。

另外，吃零食时间要恰当，最好安排在两餐之间，不要在餐前一小时内吃；零食摄入量要适度，不能影响正餐；要选择易消化、有营养、不损害牙齿的小食品，如新鲜水果、纯果汁、果脯、坚果和奶制品等。

### ◆ 给孩子用过分柔软的床上用品好吗？

给孩子用过分柔软的床上用品不好。因过分柔软的床上用品容易给孩子造成致命的伤害。

事实上，窒息是一岁以下孩子意外夭折的主要原因之一，其中60%发生在孩子床上。有时幼儿的头部无意间埋入柔软的枕头、被子和毛绒玩具里，嘴鼻被盖住，因自身动作能力发育不完善，难以摆脱困境，窒息就这样发生了。

因此，在孩子入睡前要将床收拾干净，除去不必要的物品，以免给孩子带来致命的伤害。给孩子盖被子不要太靠上，只盖到胸口偏上位置就行，或者将孩子脚下边的被子掖在床垫下面，可防止将被子盖住口鼻。另外，冬天给孩子添加一套暖和的连衣裤做睡衣，不要给孩子盖两床甚至多床被子保暖，如果实在太冷，可以通过别的方式来调节房间里的温度。

#### ◆ 儿童穿衣越多越好吗？

天刚变冷，有的家长就给孩子一个劲地加衣服，以为穿得多就是穿得暖，其实这是一个误区。

衣服穿了一件一件又一件，孩子浑身被裹得动弹不得。在午睡的时候少脱几件，孩子睡得满身大汗，多脱几件，午睡起来要花很长时间把衣服全部穿回去，这样反而容易感冒。

其实，最好穿一件保暖性好的羊毛毛衣，一件马甲，外面穿一件棉袄或者羽绒外套。这样比较轻便，孩子活动的时候不会束手束脚，一旦有体育活动身上热了，可以把棉袄外套脱掉，一件毛衣加一件马甲的保暖性不至于让孩子受冻。午睡的时候脱掉外套，穿毛衣毛裤午睡。

另外，俗语说：“要想小儿安，三分饥和寒。”因为孩子活动量大，衣服可以比成人少穿一件，如果穿得太多，不仅行动不便，调节体温的机能也不能很好运作，反而容易感冒。

### ◆ 把孩子单独留在浴缸或者洗手间里行吗？

把孩子单独留在浴缸或者洗手间里，是导致溺水意外发生的重要原因之一。

有关资料表明，大约有一半以上的孩子溺水事件都发生在家里。即使只有仅仅3厘米深的水，孩子也有可能发生溺水的悲剧。当孩子在浴缸洗浴，哪怕父母只离开一两分钟，也有可能出现险情。还有，没有采取防护措施的马桶、脸盆里有积水等，都可能给孩子带来危险。

因此，给孩子洗澡时，千万不要将其单独留在浴缸里。马桶盖要加装安全扣，或者将洗手间的门随手锁好，防止孩子进入玩耍。另外，家中的脸盆、水桶、洗脸池等，要随时将里面的积水清理干净，以防不测。

### ◆ 给孩子吃溜滑的食物安全吗？

三岁以内的孩子因为食管细小，加上喜欢拿着东西就往嘴里送，因此很容易发生食道梗塞，从而引起呼吸道闭塞发生窒息的危险。

事实上，一些食品是造成孩子食道梗塞的元凶，尤其是那种颗粒状、圆溜溜，比较硬或者比较滑的食品，孩子进食的时候很容易堵塞气管造成窒息。因此，颗粒状的食物要尽可能切碎了喂给孩子吃。如果孩子的咀嚼功能没发育完全，最好不给孩子吃花生、开心果、葡萄、糖果、爆米花、葵瓜子、软糖、果冻等食品。还有，吃花生酱一类食品时，要用开水或牛奶稀释后再喂给孩子吃。果冻要用小勺捣碎了吃。给孩子喂食时，要让其安静地坐着吃，不要养成边玩边吃的不良习惯。孩子吃东西时不要在一

边逗乐，以免呛到孩子。另外，家中的洗涤剂等，孩子也可能因为好奇拿来玩耍，甚至拿它当饮料喝，这一类物品要放在孩子拿不到的地方。

### ● 抱着孩子喝热茶行吗？

孩子的肌肤非常娇嫩，即使是成人感觉不烫手的汤水也会烫伤孩子。

当父母抱着孩子喝热茶时，因孩子好奇又好动，会用小手来抓取成人手中的杯子，即使孩子睡着了，躺在妈妈怀里，仍然会有各种意外的情况发生。因此，一定要把怀里的孩子放下后才去喝热茶。

### ● 可以给孩子玩气球或塑料袋吗？

孩子喜欢色彩鲜艳的气球，有些父母也觉得这鲜艳的色彩可以给予孩子非常好的感官刺激，因此常常会买气球给孩子玩。殊不知，就是这些美丽的气球可能会给孩子带来致命的威胁。

实际上，小孩子玩气球时弄破了气球，有可能把气球碎片送进嘴里，使呼吸道吸入碎片导致窒息；孩子玩塑料袋，如果不慎套在头上，很容易发生窒息的危险。因此，要是孩子还在拿着东西就往嘴里塞的年龄，要给他气球玩，父母一定要守候在旁边，不要让其单独玩。家里的塑料袋要收藏好，切记不要让孩子将塑料袋套在头上玩耍。

### ◆ 摇晃着让孩子睡觉妥当吗？

当孩子哭闹或睡眠不安时，有些妈妈便将孩子抱在怀中或放入摇篮里摇晃，孩子哭得越凶，妈妈也就摇晃得越猛烈，直到孩子入睡为止。这种摇晃着让孩子睡觉的方法不妥当。

事实上，摇晃动作会使孩子的大脑在颅骨腔内不断晃荡，未发育成熟的大脑会与较硬的颅骨相撞，致使脑微细血管破裂，造成脑轻微震伤综合征。严重的会发生脑震荡和颅内出血的病症。值得注意的是，这种方法尤其不适合发生在十个月以内的小孩子身上。

### ◆ 妈妈与孩子同睡一个被窝好吗？

从孩子一出生，就应养成独自入睡的习惯，不应与妈妈同睡一个被窝。因为妈妈熟睡后稍不留意就可能压在小孩子身上，造成窒息的危险。

美国有调查资料证实了这个问题，让孩子独自睡觉可降低60%的突然死亡率。另外，妈妈长期陪睡，孩子会产生非常强烈的恋母心理，到了幼儿园甚至上小学的年龄，与妈妈分离就会很困难。为此还会患学校恐惧症、考试紧张症等。因此，妈妈与孩子同睡一个被窝对孩子的身心发展极为不利。

### ◆ 孩子俯睡不会有危险吗？

事实上，孩子猝死综合症与睡眠姿势有关，特别是脸朝下的俯睡最具危险性。

因为小孩子一般不会自己翻身，并且不能主动避开口鼻前的

障碍物，因而呼吸道在受阻时，只能呼吸到很少的空气而造成缺氧。加之消化器官发育不完全，当胃蠕动和胃内压增高时，胃内的食物会发生反流现象，阻基本已十分狭窄的呼吸道，造成孩子窒息而猝死。

其实，孩子最安全的睡姿是仰睡。此种睡姿可使其呼吸道畅通无阻，完全不会发生孩子窒息的危险。

### ◆ 孩子开灯睡觉行吗？

有些妈妈为了方便夜间喂奶和换尿布，往往将孩子卧室里的灯通宵开着，这样做对孩子的健康非常不利。

医学研究表明，孩子在通宵开灯的环境中睡觉，长期受光污染，可导致睡眠不良、睡眠时间缩短，从而减缓身体发育速度。还有，因为孩子的神经系统尚处于发育阶段，适应环境变化的调节机能差，卧室内通宵亮着灯，必然改变人体适应昼明夜暗的自然规律，扰乱了人体的生物钟，从而影响孩子正常的新陈代谢，危害生长发育。

### ◆ 孩子裸睡没有危害吗？

夏天气温高，有的妈妈便让孩子光着身子躺在床上，以求凉爽。其实，婴幼儿体温调节功能差，特别是腹部易受凉，导致肚子疼和腹泻，天热一出汗也很容易感冒。

正确的做法是临睡前给孩子穿一身手感柔软的棉质衣服，盖一层较薄的小毛巾，要随时注意腹部保暖，孩子皮肤娇嫩，体温调节能力差，相比大人更怕热，最好给宝宝选用质地较好的亚麻

席，因为普通竹席散热不畅，易引起婴幼儿湿疹、生痱子等皮肤问题；孩子睡觉的房间要保持通风凉爽，不要关闭门窗，但不要让孩子直接吹风或吹电扇，以免引起受凉感冒。有空调的家庭，可将房间温度控制在28℃左右。

### ◆ 孩子夜里出汗多正常吗？

孩子夜里出汗有两种情况，一种是生理性出汗，另一种是病理性出汗。生理性出汗属正常现象，家长不必担心，如果是病理性出汗，家长则要提高警惕了。

一般说来，生理性出汗都发生在上半夜宝宝刚入睡时。因为有些家长喜欢在小孩临睡时喂一瓶牛奶，喂奶后不久孩子就睡着了，这时正是孩子吃奶后的发热时段，所以常常满头大汗，但是深睡后汗水便逐渐消退，这类出汗都是属于机体调节体温所致。还有，夏天天气闷热，卧室通风不良，宝宝也容易出汗。对于这类生理性出汗，是因为幼儿时期新陈代谢旺盛，皮肤含水量较高，微细血管分布较多，加之植物性神经发育不成熟，因此出汗较多，这完全是正常的，家长不必过于担心，随着宝宝年龄的增长，这种现象会逐渐减少。

再说说病理性出汗。病理性出汗常常是在整个睡眠过程中汗量都很多。患佝偻病的幼儿在入睡后就开始多汗，尤其是头部，能湿透枕巾，常常惊哭，时间久点还发生枕秃。患活动性肺结核病的幼儿，不仅上半夜出汗，下半夜及天亮前还常盗汗，同时表现出低热、咳嗽、无力、消瘦、脸色潮红等症状。

现实生活中，大部分幼儿都是生理性出汗，因此父母不用担心。



### ◆ 孩子睡电热毯行吗？

为孩子保暖，有的父母使用了电热毯。实际上电热毯加热速度较快，温度也较高，长时间使用会造成孩子隐性失水，引起轻度脱水而影响健康。

事实上，孩子的身体活力比较强，所以他们并不怕凉被窝。假如长期习惯了电热毯的温度，会使孩子对寒冷的抵抗力下降，免疫力降低，反而影响生长发育。如果真的担心他们冷，可以在被子下面加一层柔和的毛巾被，这样可以降低皮肤与被子接触时产生的寒冷感觉。其实，电热毯可以暖和被窝，但要使用得当，一般睡前通电加热一段时间、人睡前关掉电源为好，切忌通宵不断电。另外，经常使用电热毯的人，早晚应适量增加饮水。

### ◆ 哺乳期的妈妈应多吃动物食品吗？

乳汁是由食物经胃肠消化吸收而生成的，因此人们通常要求哺乳的妈妈多吃鸡鸭鱼肉、多喝油汤。其实，哺乳期的母亲并不适宜吃过多高油脂的食品，尤其是动物脂肪，否则会导致婴儿大便呈油性或有奶瓣等消化不良性疾病。

实际上，妈妈哺乳期的膳食应该尽量做到食物种类齐全，不要偏食，保证摄入足够的营养素。哺乳期钙的需要量增加，要多吃含钙丰富的食品。乳及乳制品含钙量最高，并且易于吸收利用。小鱼、小虾含钙丰富，可以连骨带壳食用。深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。为了预防贫血，应多吃含铁高的食物，如动物的肝脏、瘦肉、鱼类、大豆及其制品等，少吃盐、腌渍和刺激性的食物，包括腊肉、胡椒、花椒等。另外，妈妈不要抽烟、饮酒、喝咖啡或长期服用某些药物，否则会通过乳汁影响婴儿的健康。

### ◆ 孩子咬妈妈的奶头就是断奶的时候吗？

孩子长牙的时期喜欢在吃奶时咬妈妈的奶头，妈妈感觉痛苦就会产生给孩子断奶的念头。孩子咬奶头是常见现象，若母乳充足，最好坚持到一岁后再断奶。

其实，孩子是有记忆的，可通过制裁措施纠正他。被咬时，妈妈可将孩子的头轻轻地扣向您的乳房，堵住他的鼻子，孩子会本能地松开嘴。如此几次之后，宝宝会明白，咬妈妈会导致自己不舒服，他就会自动停止咬了。还有，等到他饿极了再喂奶，不让他边吃边玩。另外，还要检查一下孩子是否患了口腔疾病。对于那些生来就咬奶头的婴儿，如果咬牙持续6~8周以上，应该去医院检查，看是否有神经性的先天缺陷。

### ◆ 妈妈生病要给孩子断奶吗？

妈妈只要生病了，就应该给孩子断奶吗？其实，断奶与否应该视病情而定。比如轻微的伤风感冒，根本不必中止喂奶，只要带上口罩，注意呼吸隔离就行。

实际上，如果患急性乳腺炎属化脓性的或有皲裂的一定要断奶，非化脓性或只是单纯红肿的就不一定断奶。为了避免生病后无乳，治疗期间可先将乳汁挤出，还可以将挤出的乳汁煮沸消毒后再喂给孩子吃。另外，如果患上了重症疾病、传染病，或需要长期服药的疾病，就应该马上断奶。

### ◆ 孩子便秘吃蜂蜜好吗？

有的妈妈见孩子便秘了，就将蜂蜜掺在牛奶中喂孩子。这样

做对一岁以上的孩子尚可，但对一岁以内的孩子就欠妥了。因为一岁以内的婴幼儿胃肠发育尚不成熟，蜂蜜中含有孩子不易吸收的成分，喝了之后会导致腹泻。

其实，治疗便秘的方法有很多，可以给孩子吃奶粉伴侣，也可以喂孩子一些具有通便作用的果汁、菜汁、菜泥，但不能喝苹果汁，苹果会使大便更硬，也可以吃些青菜粥。另外，肠胃功能调理过来后，平时应注意让孩子多喝温开水，同时做到每日定时让孩子排便，并且教孩子做适当的运动。

### ◆ 漠视孩子的隐私和权利行吗？

有些父母以为孩子不懂事，鉴别力差，时时都应注意孩子的行为举止，并且任何事都替孩子做主，漠视孩子的隐私和权利。其实，这样做是非常不明智的。

正确的做法是，父母进入孩子房间应先敲门，得到允许后才进入。移动或挪用孩子的东西应该得到允许。牵涉到孩子的决定应该先和其商谈，尊重孩子的所有权利。这个尊重应是从出生换尿片时开始的。换尿片时，先和颜悦色地告诉孩子要换尿片了，请忍耐一下。这种尊重的精神是我们的社会所需要的，不被尊重的人以后也不知道尊重他人。

### ◆ 用自己的标准塑造孩子行吗？

有些父母曾经高考失利或夙愿未尝，于是把自己的人生愿望寄托在孩子身上，常常逼迫孩子往自己设定的“正确”路线上走。这实际上是得不偿失的行为。

其实，让孩子做一些不喜欢或并不适合的事，往往事与愿违，譬如不情愿地参加各种各样的课外补习班或兴趣班等。孩子基于这些压力，童年的快乐时光消逝了，父母与孩子的矛盾难于调和，牺牲了家庭的和谐，让孩子追求一些莫名其妙、不见得是正确的父母的理想。当孩子长大后回忆童年时光，尽是一些不愉快的往事。这就是那些用自己的标准塑造孩子的父母的人生败笔。

### ● 孩子成绩好一切皆好吗？

有些父母认为孩子的学习成绩好一切皆好。这是眼下只看分数上重点大学和热门专业的现实，也是科举时代遗留的过时观念。

其实，孩子的学习成绩并不能代表一切。应该是道德观念、智力开发、体能发展诸方面皆优，才是影响孩子一生的重要因素。要做到孝敬父母，尊敬师长，关心他人，同情弱者，有一颗善良的心；要善于观察，勤于思考，富于想象，博闻强记，学习和做事专注；要意志坚强，性格开朗，情感丰富，兴趣广泛，体魄健强。事实上，教育的本质是开发孩子的潜能，让他去创造，去体现人生的价值，去享受快乐的时光！

### ● 孩子流鼻血时仰头对吗？

许多父母在孩子流鼻血时第一反应是叫其仰头，以为这样可以止住鼻子流血。其实，这种做法并不正确。

事实上，流鼻血时的仰头姿势，会让血液顺着鼻腔向后流到咽喉部，如将其咽入胃内，就会刺激胃黏膜，产生胃部不适乃至呕吐；如呛入气管及肺内，则刺激呼吸道引致剧烈咳嗽，当血量

过多、过急时，还容易造成呼吸道阻塞。并且鼻腔内血液聚积过多时，有可能由鼻泪管流到眼部，出现眼角出血。

正确的做法是立即坐下，将鼻腔内血液擤干净，并将拇指放在出血的鼻侧，食指捏住鼻头可活动的组织压迫止血，一般指压时间为5~10分钟，指压的力度，应该以感到鼻痛为宜，并让出血者张口呼吸。同时在鼻部用湿毛巾或冰块冷敷，以缩短止血时间。如果10分钟后没有止住鼻腔流血，应立即到医院看医生。

### ◆ 早早地教幼儿背唐诗是教育有方吗？

有些父母热衷于教幼儿背唐诗，并以其小小年纪就能熟练背诵为荣，只要有亲友到家里做客，就非要孩子背两首来炫耀。其实，孩子在上小学前就能背唐诗，表面看很不错，可是，这种做法违背了幼儿的身心发展规律，是弊大于利的。

事实上，唐诗是古代诗人的佳作，遣词造句极其精练含蓄，有时为了行文的需要，颠倒字词顺序也很常见，这与现代汉语语法大不相同。幼儿尚处于学习语言的初始阶段，凝练的唐诗，要让幼儿熟读、弄懂，并受到教育，谈何容易！

建议年轻父母让孩子吟诵一些易上口和易理解的儿歌。因为幼儿感知事物是从表象开始的，他们乐于接受具体形象的语言。儿歌以其浅显易懂、生动活泼的语言形式引起孩子们的兴趣，容易切入幼儿的心灵，可发挥出多方面的作用。

### ◆ 必须给满月婴儿剃胎发吗？

妈妈在孩子刚满月时，就张罗着给他剃胎发、刮眉毛，因为

听老人说，这样做的结果可使孩子将来的头发和眉毛长得又黑又密。事实果真如此吗？

实际上，只要身体健康，头发就能长好，所以不必担心孩子以后的头发长不好。另外，刚满月的孩子皮肤薄而嫩，表皮角质层发育不完全，加上剃头和刮眉毛时孩子不会配合，很容易损伤皮肤，使细菌乘虚而入，从此感染上皮肤病，严重的还会引起毛囊炎，影响头发和眉毛的生长。

其实，正常情况下，孩子在出生3~6个月后，胎毛和眉毛会自行脱落更换。由此看来，给那么小的孩子剃胎毛和刮眉毛是自找麻烦的事。

#### ● 给新生儿做“蜡烛包”有必要吗？

有的家长用包被将新生儿包起来，外面用布带子将新生儿结实地捆起来，像一根蜡烛一样，俗称“蜡烛包”。这样抱起来是挺容易了，但是对新生儿来说有害无益。

因为这样的“蜡烛包”对新生儿是一种束缚，限制了胸部的活动，从而影响肺和横隔膜的功能，不仅影响肺的发育，也影响新生儿的呼吸。同时还会压迫其腹部，影响胃和肠道的蠕动，消化功能降低，使新生儿经常发生溢奶和吐奶。还有，由于四肢活动受限，不利于婴儿四肢骨骼和肌肉的发育。另外，包裹太紧，容易出汗刺激皮肤，使汗腺堵塞，皮肤发红，严重时发生皮肤感染。

正确的做法是在市场上购买宽松柔软的睡袋，因睡袋的下方是开口的，便于换尿布，而且保暖。白天可以给新生儿穿上内衣、薄棉袄或毛线衣，再盖上棉被就可以了。特别容易惊醒的新生儿，可以用包被包裹起来，但不可太紧，这样可使新生儿的睡眠更好一些。

### ● 新妈妈过早做剧烈运动行吗？

一般说来，产后根据自身情况适量运动，对体力恢复和器官复位有很好的促进作用。但有些产妇急于恢复身材，月子里便开始进行大运动量或较剧烈的锻炼，这样不仅会影响尚未康复的器官恢复，还会影响生产时创伤的愈合。

正确的做法是，开始早上做30分钟的有氧健身操，下午散步20分钟，晚餐后可做一些简单的家务活。然后可以进行慢跑、散步等运动，这些都是简单易行的锻炼项目。如果您进行剧烈运动，记住先做热身运动，伸展肌肉，放松心情，既能塑造形体美，又能调节情绪。总之，要做有氧运动，如果您在锻炼的时候还能说话、唱歌，就表明您没有过度。反之，如果在锻炼时感到头昏，就说明锻炼过度了，应当立即停止运动。

### ● 带孩子一起逛街好吗？

有些妈妈喜欢用小推车带孩子出门一起逛街，认为既方便照看孩子，又方便上街办事。但是，这样做对孩子的健康极为不利。

实际上，小推车的高度恰巧是汽车尾气排放后，聚集量最大的区域。汽车尾气里含有一氧化碳、二氧化碳、碳氢化合物、氮氧化合物、铅及硫氧化合物等有害气体。如果经常逛街，让孩子处于这种环境，无疑会伤害孩子的健康。另外，在街道上、百货商场和大型超市里人群聚集的地方，各种细菌和病毒充斥其间，孩子身体的抵抗力本来就不强，很容易感染这些细菌和病毒，导致疾病发生。因此，还是少带孩子到这类公共场所活动为好。

### ◆ 带婴儿外出旅游行吗？

有的父母外出旅游带未满周岁的婴儿同游。这种做法非常不安全。

因为孩子的适应能力很差，在陌生的地方，他们惯常的生活环境被人为改变，生活秩序被打乱。还有，在疲劳、饮食不当或者天气变化的情况下，孩子生病的几率很高，如腹泻等肠道疾病和感冒高烧等。如果在缺医少药，医疗条件不好的环境下，情况就更加危险，对孩子健康构成威胁。因此，有婴儿的妈妈最好不远行或不带婴儿外出旅游。

### ◆ 让孩子做瑜伽可以吗？

有些妈妈认为瑜伽对儿童骨骼的发育有益，还能帮助食物的消化，也能让儿童发泄多余的精力和平衡情绪。事实上，这种做法有欠妥当。

因为瑜伽讲究身心合一，这对儿童来说太深奥了，超越了他们的理解范围。所谓的儿童瑜伽是通过讲故事、唱歌和游戏的方式，引导儿童进入瑜伽的世界。其实，儿童生性活泼好动，理解能力不强，很少能领会其中的深奥道理，更无从体会到这项运动的精髓。如果动作不规范，久而久之，有可能导致骨骼生长发育不良。

### ◆ 孩子常用一次性纸尿裤好吗？

很多妈妈喜欢给孩子使用一次性纸尿裤，认为既时尚又方便。其实，一次性纸尿裤比不上用全棉制成的尿布。



事实上，一次性纸尿裤的主要成分是纤维素、聚丙烯酯高性能吸附剂、聚乙烯、聚丙烯、聚酯、少量的弹性物质和黏胶。在给孩子使用中，如果纸尿裤过分潮湿，其中的化学物质析出，使孩子长时间处于潮湿状态的皮肤受到刺激，皮肤的表面保护层极易遭到破坏，当失去保护的皮肤受到纸尿裤摩擦时，更易受到损伤。轻度的情况下皮肤会发红，严重时，孩子会喊疼痛，在腹部、生殖器的周围、大腿和臀部的皮肤褶皱里面常常出现尿布疹。因此，用一次性纸尿裤还不如用全棉制成的尿布。全棉尿布透气性好，孩子不会得尿布疹，可反复使用，在提倡环保和低碳的时代更新潮。

#### 孩子只吃喜欢的食物行吗？

许多家长对孩子吃什么不加管束，孩子要吃巧克力就吃巧克力，爱吃荤菜就吃荤菜，蔬菜碰都不碰也不管。这样做的后果非常严重。

因为孩子只爱吃口味浓、热量高的食物，很容易造成孩子体重超标。因此，高胆固醇、高血脂症出现在这类低龄的孩子身上就一点也不奇怪了。有资料显示，我国大多数人不知道自己胆固醇升高，他们更不会注意到孩子这方面的异常情况，这就很容易导致一些儿童也患高胆固醇、高血脂和其他心血管方面的疾病。

#### 儿童烫伤后不做任何处理直接送医院对吗？

儿童烫伤后不做任何处理直接送医院是不正确的。因为儿童

被烫伤后，衣服储存的热若未及时散去，会加深烫伤的程度。那么，应该怎样处理才恰到好处呢？

首先持续用冷水冲，急速散热降温。将孩子抱到水龙头底下，用流动的冷水持续冲烫伤的部位。确保烫伤患部的肌肤完全冷却。接着将衣服与烫伤的皮肤缓慢分离。应在烫伤的部位冲冷水后，并且确认已冷却，才能小心除去衣物，切勿强力撕开。必要时可用剪刀剪开衣服，要注意不要撕掉黏住的部分布片，还要小心避免将水泡弄破。然后用湿毛巾加上干毛巾重叠覆盖。将毛巾用冷水（不可用冰水）冲湿并稍微拧干，轻轻覆盖在烫伤患部，最后再盖上一层干毛巾，让湿毛巾的水分不易在空气中蒸发，以免造成体温的散失。最后迅速将烫伤的儿童送往离家最近的医院进行治疗。

### 食用过多甜食会引起儿童多动症吗？

有的人认为食用甜食过多会引起儿童多动症。其实，这种说法找不到科学依据。

实际上，有人相信甜食会引起儿童多动症，是因为人们留意到，孩子在吃甜食的时候会更加兴奋地嬉戏打闹。但是这并不能说明吃甜食就会引起多动症。

事实是，食用甜食过多会引发龋齿、肥胖、糖尿病、动脉硬化等症，甜食与多动症之间的关系目前仍不确定。但有些儿童喜食方便面、烤羊肉、皮蛋、爆米花等，这类食物中一般都含有铅、食物防腐剂和添加剂等，这些有毒物质的侵害倒是引发儿童多动症的重要原因之一。

## 宠·物·篇



为了消除孤寂，或为了娱乐，您养了猫猫狗狗或其他动物，在多少个日日夜夜里，它们给您带来欢乐和安慰，甚至相依为命，成为了您家庭中不可或缺的一员。但是，您知道怎样善待它们吗？您知道宠物有时会对家人的健康产生负面影响吗？

### 喂猫狗的食物没有什么讲究吗？

有的人以为人们平常的食物用来喂养猫狗非常好。其实，这是一种误解。

事实上，猫狗与人类所需的营养成分虽然相似，但猫狗是肉食性动物，它们的肠道相对较短，胃肠分泌的消化液能消化吸收动物鲜肉的蛋白质，而很难消化吸收植物性蛋白质；人类则属于杂食性动物，胃肠道较长，易消化吸收谷物和蔬菜等植物性蛋白质。因此即使对人类来讲是好食物，对猫狗也未必是好食品，用人们常吃的食物饲养猫狗，维持其生存还行，要想喂养出高素质、体格健壮的猫狗是不可能的。

### ◆ 不节制地给猫狗喂食好吗？

人们初次饲养宠物，或初次使用宠物食品，担心饿着宠物，不断或大量喂食，引起宠物发病，甚至死亡，这种情况对小狗小猫来说更严重。

实际上，小狗小猫的消化吸收功能还不健全，加上小狗小猫非常贪吃。特别是刚买回来的小狗小猫，由于饥渴，极易因贪食而引起上吐下泻，治疗不及时常常会引起死亡。

因此，刚买回来的宠物，先只给水喝，然后慢慢喂食营养均衡又易于消化吸收的宠物专用食品，前几天只喂至六七成饱，以后逐渐加量直至正常水平。宠物专用食品营养密度比一般食品大得多，消化率和吸收率也大，按照推荐饲喂量喂食，完全能满足宠物对营养的需求，没有必要增加饲喂量，也没有必要添加其他食品，否则，营养过剩只会喂养出肥胖的宠物，而不是健康的宠物。

### ◆ 抚摸狗狗不卫生吗？

有的人认为抚摸狗狗不卫生，害怕狗狗身上的脏东西和细菌污染人的身体。其实，只要是经常梳洗的宠物狗，不存在卫生问题，经常性地抚摸，倒是有利于狗狗服从心理的养成。

事实上，轻柔地抚摸狗狗的脸、脖子、胸腹、尾巴等部位，这对服从心理的养成有极大的帮助，并且是训练中必不可少的。另外，在抚摸狗狗的头和脸时，轻轻地捏住它的鼻子，也有利于狗狗的服从心理的养成。还可以让狗狗仰卧在地上，抚摸它的四肢内侧等各个部分，要达到无论抚摸哪个地方，狗狗都不反感的目。如果狗狗对个别部位反感，则要一边慢慢地抚摸，一边轻

声地说话，同时可给予一定的物质奖励，直到将狗狗训练成无论抚摸哪个部位都不反感为止。

### ◆ 狗吃屎有错吗？

人们形容老犯相同错误的人最常用的词是“狗改不了吃屎”，狗为什么会改不了吃屎？狗吃屎真的有错吗？

实际上，人类的观点是“狗吃屎”是极不卫生又很恶心的行为，许多狗主人此时不是打就是骂，甚至因此将狗送人或弃养。但站在狗狗的立场来说，吃屎却是很正常的行为。一般来说，狗吃屎的行为有动物天性、行为反应和生理反应三大因素。

首先说动物天性。刚出生的小狗不会自己大小便，须依靠母狗一边舔食一边大小便，这种行为可以防止味道外泄，避免引来其他动物的捕猎。因此，只要狗狗觉得有威胁感时，常会吃掉自己的粪便以增加安全感。此外，狗狗是以嗅觉觅食，并以咬食的方式来验证东西能不能吃，所以，狗狗会将“屎”这种有味道，又可以吃掉的东西定义为食物。

再说行为反应。人们的不当行为易使狗产生错误的反应。如主人进门看到狗的大便，通常是生气，对狗怒骂或殴打。狗会认为唯一能避免被骂或被打的方法，就是吃掉自己的大便。

最后说生理反应。当狗发生消化吸收功能障碍时，排出的大便常含有大量未消化的蛋白质和碳水化合物等养分，嗅觉灵敏的狗狗会认为大便是食物而将其吃掉。

## ◆ 哪些食物不能给狗吃？

有些人以为狗是动物，没有择食的理由，应该什么食物都能吃。事实不然，有些食物给狗吃了轻则伤身，重则丧命。下述几种食物最好不要给狗吃。

1. 鸡鸭鱼的尖锐骨头。因为狗吞入这类有尖角或锐边的骨头易造成胃内粘膜损伤，患急性胃溃疡，表现为偶尔呕吐，食欲时好时坏，病情极易加重，并不易彻底治愈。

2. 狗不要吃葱类食物。狗吃了这类食物会引起红细胞溶血，出现尿血现象。其病理至今不明，但可确定与葱类中的某些物质有关。

3. 狗不能吃巧克力。原因是狗对巧克力中的咖啡因很敏感，有些狗吃少量的巧克力就会出现兴奋不安的情况。

4. 狗不能吃海鲜等食物。由于海鲜类的食物含组胺成分较多，易引发过敏，可能导致其嘴周围发生红肿，烦躁不安，或全身性瘙痒，皮肤出现过敏性丘疹，还有可能出现过敏性腹泻等。

## ◆ 训练狗定点大小便很困难吗？

有的人会因为狗不会定点大小便而生气，采取对狗不是打就是骂的方法来训练。虽然有时候打骂可以解决问题，但是会疏远狗和主人之间的距离。因此，最好不采用打骂的方法来解决问題。

其实，刚开始训练狗在室内定点大小便时，对其应多一点耐心。首先要摸清小狗的生活规律，比如早上一般是它排便的时间，这时就一定要把它赶进厕所去，然后每天这样重复，坚持一个星期到半个月就大致可以了。教狗在蹲坑小便更要有耐心。先训练去厕所

所，然后在它要小便时抱到蹲坑上，这个要坚持长期训练才能达到目的。不过，狗一旦学会了，就会永远记住，因为狗其实是很爱干净的动物，不喜欢在自己吃饭和睡觉的地方大小便。

### ◆ 狗呕吐是因为吃多了吗？

有些人总是以为狗呕吐是因为吃多了。其实，狗呕吐的原因是多种多样的。

事实上，多种疾病，如头部、胸腔和腹腔受伤都会造成狗呕吐。此外，极度饥饿、过度饮食也会造成狗呕吐的现象。

如果狗的头部受伤，会造成脑压的变化引起狗恶心呕吐。狗的胸腔受伤，呼吸道受刺激引起分泌物增多，会吐出含有小泡泡的黏液，偶尔会因为胃部受到连带的刺激，而把食物也一起吐出来。当狗腹腔内的器官受伤，腹部的压力不正常时，身体就会产生胃的排空行为而呕吐。

另外，当狗过度饥饿时，会吐出一些黄色的液体，送到医院检查时却发现狗没有生病，弄得人一头雾水。这是因为狗饥饿时闻到食物的香味，胃分泌的胃酸刺激胃引起呕吐所致。还有，部分比较贪吃的狗过度进食后，当胃容纳不下时就会排除过量的食物，因此产生呕吐现象。

### ◆ 经常给狗补钙和营养剂好吗？

有人经常买钙粉和营养剂给小狗吃，理由是需要很多钙质和营养素长身体。其实，您要小心给狗补出毛病来。

动物发育性骨病是发育期骨骼疾病的总称，这类疾病最容易

在大型犬或巨型犬体格快速发育期发生。在年纪小于一岁的狗中，约有一小半的狗会患这类疾病，所以在饲养这类大型犬时，一定要特别注意饲养的方式与疾病的检查，以免造成严重的问题。

实际上，给狗喂食高钙的饲料，会使得其身体中的降血钙素升高。降血钙素的升高，目的是为了让血液中的钙质减少到正常的范围，但是降血钙的同时，也减少了骨骼重塑的作用，让骨骼的发育更加不完全。所以，常在饲料中添加钙粉的大型犬，非常容易患发育性骨病。

另外，喂食过多的高营养成分的食物和营养剂都很容易引起狗疾病的发生。过度地喂食高营养食物，会使狗体内激素的分泌产生不平衡，致使狗的发育出问题，就会使发育性骨病出现的几率增大。再加上狗增加的体重与肌肉的拉力，会使得不成熟的骨头更容易受伤。

### ● 经常给狗洗澡是爱卫生的行为吗？

有些人经常性地给狗洗澡，认为这是一种爱卫生的行为。其实这样做不见得对狗有益。

事实上，狗的皮肤偏碱性，人的皮肤偏酸性，狗与人类皮肤的结构和性质完全不同。还有，狗的皮肤比人的皮肤薄得多，如果经常性地给狗洗澡，会破坏其皮肤的天然保护油脂，失去保护的皮肤易患多种皮肤病。因此，一般10天左右给狗洗一次澡比较适宜。

另外，由于人类和狗的皮肤酸碱度的不同，人类用的香波如用来给狗洗，会造成狗的皮肤干燥、老化和脱毛。应该用宠物专用香波给狗洗浴。如一时买不到，可选用中性洗发水，且必须是无香精和无除头皮屑功能的，如温和的儿童浴液。不过，在使用过程中，如果出现瘙痒或红疹，应立即停用。



### ◆ 让狗长时间憋住大小便好吗？

有的人以为他家的狗非常乖，不带它出门，能长时间憋住大小便而不会随便排泄。其实，狗不喜欢在活动范围内排泄，这是它的天性使然，但长时间憋住大小便对狗的健康极为不利。

实际上，在人们训练狗养成在卫生间大小便，或是出门排泄的习惯后，应该定时给它机会排泄大小便，长时间憋住大小便会导致肠胃和泌尿系统患多种疾病，给狗的健康造成威胁。因此，一般成年狗憋大小便的时间不应超过10小时。

### ◆ 很少出门的狗没必要注射疫苗吗？

有的人认为，在家中养的狗，从不带出家门，没有必要打预防针。实际上，这样的观念是不科学的。

虽然狗没有出门活动，但它要呼吸空气，空气尘埃中的病原微生物进入狗的呼吸道也会引起呼吸道疾病。人出门后回家，鞋底上、衣裤上不可避免地会带回病原体，狗与主人亲热时用舌头舔，也会感染各种疾病。狂犬病是人畜共患病，如果狗健康带毒，非常容易传染给主人而给您的生命造成威胁。因此，在家中养的狗一定要注射预防狂犬病、犬瘟热和细小病毒等疫苗。

### ◆ 给狗驱虫是多余的事吗？

有些人以为家中非常清洁卫生，狗不可能感染寄生虫，因而认为给狗驱虫是多余的事。其实，这样的认识是不正确的。

事实上，即使是室内特别清洁卫生，还是从未给狗喂食过生冷食物，狗都有可能感染寄生虫。如狗体内的蛔虫可通过母体胎

盘和乳汁传播。也就是说，狗在未出生前或在哺乳期间就有可能感染蛔虫。还有，狗被蚊子叮咬后，有可能感染心丝虫。另外，狗喜欢舔主人的衣裤和鞋子，也喜欢舔地板和家具，这些物品上很可能附着寄生虫卵，因此狗很容易感染寄生虫。狗的某些寄生虫还可能传染给人类。所以要么不养狗，养狗必驱虫。

### ◆ 不能给狗吃盐吗？

有的人相信这样的说法：“狗吃盐后会脱毛，因此不能给狗喂食有盐的食物。”这种观点其实是错误的。

事实上，氯化钠是动物体液中重要的电解质，其作用是维持正常的生理功能，如酸碱平衡、胃液分泌等。狗生病了，兽医为其输糖盐水，不正是补充氯化钠吗？食盐是补充食物中氯化钠不足的常用方法，盐还是胃产生胃酸的必要成分。在食物中添加适量的盐是必要的，既可提高食物的口感，又可适当补充氯化钠。

### ◆ 用肉喂狗非常好吗？

有的人以为用最好的肉喂狗，就可以促使它长得强壮。其实，这样喂狗，不但成本高，而且很可能使狗消化不良，难于吸收生腹泻病，长此以往反而会让狗患营养不良症。

一般来说，凡是喂肉过量，或只用肉喂的小狗，因为肉类钙少而磷多，会造成小狗的营养不良，骨骼的形成有一定障碍，会患软骨病。还有，缺乏钙质，牙齿的生长也会受到影响。另外，狗为了获得能量，需要把肉类的蛋白质分解才能满足需要，其实这些完全可以从廉价的谷物类食品中获得。此外，肉类中也缺少

维生素A、D、E等。因此，给狗过量喂食肉类食物并不好，应该搭配其他食物才能做到营养均衡，满足狗生长所需。

### ◆ 猫狗的食物可以随意改变吗？

有些人以为猫狗等动物命贱，吃什么关系不大，可以随意改变食物种类。其实，这种认识是错误的。

事实上，猫狗吃食有习性和嗜好，在食物发生变化的时候，对新的食物有适应期。因为猫狗消化道里的酶的种类和数量也需要进行适应性调整，才能应付这种变化。一般而言，这种调整需要几天时间。人为的突然换食，如果食物适合猫狗的口味，则大量吃食，尤其是小猫小狗，这时往往会引起呕吐和腹泻，如若身体太弱治疗不及时，则常常造成死亡。如调换的食物猫狗不爱吃，摄入量减少，久而久之会影响猫狗的健康。若确定要给猫狗换食，开始仍以原食物为主，加入少量新食物，以后逐渐减少原食物，增加新食物，直至全部食用新食物，这样循序渐进，就不会出现不适应的现象。

### ◆ 可以用狗食喂猫吗？

有的人以为猫狗都是食肉动物，吃食的习惯应该差不多，于是用喂狗的商品食物来喂猫。其实，这样做是欠妥当的。

实际上，成年猫商品食物中所含的粗蛋白和粗脂肪，以及代谢能量均高于成年狗的商品食物，并且，猫商品食物中含有牛磺酸，狗的商品食物中则不含牛磺酸。牛磺酸是猫不可缺少的营养物质，缺乏时会引起多种疾病，因此不能长期用狗商品食物来

喂猫。相反，猫商品食物中含有比较丰富的营养成分和较高的能量，用猫粮喂狗，可导致狗长肥胖，引起心脑血管疾病，从而影响狗的寿命。

### ◆ 猫随便抱都不会有问题吗？

大多数养猫的人平时都喜欢把猫抱在怀里玩。因猫的身体柔软，皮毛滑溜，于是喜欢抚摩猫，听猫发出的轻轻的呼噜声，认为是一种享受。不过抱猫要讲究方法，抱得不得法会引起猫的反感，被猫抓伤的事时有发生。

正确的抱猫方法是：首先用一只手伸入猫的前肢腹下，拇指和食指轻轻扣住猫的前肢，手掌托住猫的胸部，用另一只手托住猫的臀部，将猫直立抱起。放在腿上或怀里时，要顺势让猫躺得舒服，同时用手轻轻抚摸它，使猫消除戒心。一般情况下，在夏天里猫不愿意让人抱或不喜欢被抱得太久，在冬天里它愿意在您身上长卧睡觉。另外，在猫不高兴的时候，您去抱它会有反抗行为，最好马上将它放下，如果您强行抱它，猫会用力挣扎，不小心可能被猫爪抓伤。

### ◆ 兔子是不喝水的吗？

许多人都相信兔子不喝水的传言。的确，兔子很容易因腹泻而引起死亡，所以人们就把兔子喝水和腹泻联系在一起了。而实际上这两者是没有关系的。

事实是兔子不但要喝水，而且必须供应充足的饮水。在吃干饲料的情况下，一只成年的兔子一天大约要喝400毫升左右的

水。很多养兔的人认为蔬菜可以代替饮水，其实这是错误的，因为蔬菜中的水分无法达到兔子对水的需求量。而且对兔子来说，过量地喂食蔬菜，会导致其腹泻，所以要想把兔子养好，正确的方法是供应充足的饮水。蔬菜每日可喂食1~2次，数量应根据兔子的肠胃承受能力来确定。有些小兔子在没有任何症状下莫名其妙地死亡了，这很可能跟没有喝到水有直接的关系。

另外，要给兔子喝干净的水，如煮开的水和纯净水等。不要给兔子喝自来水，还要保持水盆和水的干净，最好每天清洗并换水。

### ❖ 兔子只吃草和蔬菜水果吗？

有些人误认为兔子只吃草和蔬菜水果，不吃其他食物。其实，兔子是杂食性动物，不只是吃植物类食物，有时候也会吃肉，吃馒头和面包，啃骨头，而且其体内也需要各种矿物质。

在喂养兔子时，应以兔子爱吃的荠菜、车前草、蒲公英、鹅肠菜等牧草为主，宠物店卖的综合饲料为辅，也可以少量喂食胡萝卜、卷心菜、萝卜叶子、南瓜、青菜、橘子、香蕉、苹果、草莓等蔬菜和水果。但是不能喂食刺激性强的洋葱、韭菜、大蒜等蔬菜；应避免喂食水分太多、口感太甜的梨、葡萄等。此外，巧克力易引起食物中毒，因此应绝对避免喂食。

### ❖ 捉兔子只能拎耳朵吗？

许多人捉兔子都是去它的长耳朵。这种捉兔子的方法，对兔子的健康发育很不利。

其实，兔子的耳朵全是由软骨构成，分布着丰富的血管和

神经，十分娇嫩，承受不起全身的重量，拎耳朵对其伤害是很大的。并且兔子被捉时受惊挣扎，它越是挣扎人越用力拎，常常会因此拎伤兔子的耳根，造成两耳下垂不能直立。

捉兔子正确的方法是：先轻柔地顺着脊背摸它的毛，从头部摸向尾部，然后用一只手抓住它颈部皮松的地方，轻轻提起，再用另一只手托住它的臀部。还有种方法是：手伸到其前腿后面的腋窝底下，将兔子抱起，并使其身体靠到您身上，再腾出一只手托住它的臀部，使它的体侧靠在您的胸腹部。

另外，有的人喜欢拎兔子的后腿，这样捉兔子也不好。因为兔子喜欢奔跑和跳跃，如把它倒提，容易使兔子头部的血液循环发生障碍，以致脑充血而死。

### 饲养宠物对人有利而无害吗？

孩子喜欢宠物，有些父母也认为现在的独生子女很孤独，饲养猫、狗等宠物可以培养孩子关心动物的品德。但是，宠物有时会对孩子的健康产生负面影响。

养猫的危险是：不慎被猫抓或被猫舔后易患猫抓病，这可能是由病毒引起的感染性疾病。被猫抓处首先出现丘疹、脓疱，同时有低热、全身不适和流行性感冒样的症状。约两周后淋巴结肿大，有时伴有肺炎、脑膜炎、眼结膜炎等。另一个危险是，如果猫患有狂犬病，人被猫抓或被猫咬后会患狂犬病，危及人的生命。另外，猫如果患弓形虫病，人接触猫后也可能感染弓形虫病，出现发热、乏力、全身肌肉酸痛等症状，肝、脾及全身淋巴结也会肿大。

养狗的危险是：如果狗未注射狂犬病疫苗，则咬人后可能使人患狂犬病，危及人身安全。狗还可以传染一些寄生虫病，如犬

绦虫病、结膜炎吸吮线虫病等。

养鸽子的危险是：鸽子的呼吸道中存在一种曲菌，当人体吸入曲菌后会发生呼吸道感染，病情呈反复发作性喘息、发热、咳嗽、咳出棕色痰栓、咯血等症状。

养鹦鹉的危险是：鹦鹉的羽毛和粪便中有使人致病的病毒，孩子吸入后会出现高热、头痛、寒战及肌肉酸痛等症状。

## 家·电·篇



现代家庭生活已是一刻也离不开家用电器了。人人都在使用电器，可是是否都使用得当？您在使用众多的电器时，有过困惑吗？

### ◆ 关灯看电视既清晰又省电吗？

有的人在看电视时喜欢把房间的灯都关掉，只剩下屏幕上发出的亮光。以为这样看电视画面更清晰，同时还节约了电费。其实，这样做您的视力正在慢慢地受到损害。

实际上，看电视无环境光线时对比度会非常高，加之画面单一，眼睛只能盯着画面看，眼球长时间得不到调节，非常容易使眼睛感到疲劳。长此以往，就会影响视力甚至损害眼睛健康。

正确的方法是在电视机屏幕的上方点一盏亮度适中的灯，人眼在观看电视画面的同时，偶尔接受一下环境物象信息，这样眼球就增加了转动的机会，眼睛就不易感到疲劳了。

### ◆ 用电脑专注不眨眼会影响视力吗？

有的人在使用电脑时精力过于集中，长时间注视显示屏幕，



眼睛都不眨一下，这样久而久之会使眼睛视物模糊，严重地影响视力。

事实上，眼睛在这样的环境中容易干燥，时间一长就会产生异物感，甚至流泪和视物模糊。眨眼是眼睛防止角膜干燥的一种生理反应，因此在长时间使用电脑时，千万不要过于专注，应当经常性地眨眨眼或注视一下显示屏幕周边的物件，对眼球进行调节，有利于减轻眼睛的疲劳程度。另外，在观看显示屏幕两个小时后一定要休息一会儿，先闭一会儿眼睛，让眼睛得到休息后，再远眺景物，这样做对保护您的视力是大有裨益的。

### ◆ 长时间面对屏幕，眼睛干涩就滴眼药水好吗？

有的人整天与电脑打交道，多数都有不同程度的眼疲劳症，于是就采取眼睛只要干涩就滴眼药水的办法来解决。其实这样做没法从根本上解决眼疲劳的问题。

事实上，长时间使用电脑的弊端是视线必须集中在固定距离的显示屏幕上，目不转睛地注视文字或图像，这样会使眨眼次数减少，从而影响眼液分泌，容易造成眼睛干涩。于是有些人习惯长期携带一瓶眼药水，感觉眼睛干涩时就滴一滴，以为这样做就保护了眼睛。实际上，这样做对眼睛不好，因为药都有副作用，眼睛干涩偶尔滴一滴眼药水是可以的，但长期使用会伤害角膜上皮细胞。眼睛休息还是应尽量采取放松的方法，如闭目和到窗边远眺一会儿，或做眼保健操等。

### ◆ 空调长时间不用行吗？

有的家庭中的空调机除了夏季天特别热的时候使用外，一年中其余时间都处于停机状态。空调机这样的长时间不工作，其实对其使用寿命是有很大的影响的。

事实上，空调的核心部件压缩机如果长时间不工作，其中的润滑油会凝结，再次使用的时候方法不当，有可能会出现问题。压缩机润滑不良运转受阻的故障。因此，在不使用空调的季节，最好保持一个月开机一次，就能使压缩机保持良好润滑状态。另外，也可采取在长期停机后，再次开机时接通电源10秒钟左右立即停机，等待30秒钟左右再开机10秒钟，这样反复几次，凝结的润滑油被稀释，就可以使空调机正常工作了。

### ◆ 洗衣机洗衣量没有限制吗？

有的人图省事，一次往洗衣机里放进很多的衣物进行洗涤，以为这样可以提高洗衣的效率。其实，这是犯了欲速则不达的错误。

实际上，洗衣机一般都标有洗涤的最大重量，如果超过标定的重量，不仅洗涤效果差，而且还容易损伤电动机和离合器，甚至缩短洗衣机的使用寿命。因此，所洗衣物应等于或少于标定重量，这样做既能达到理想的洗衣效果，又能延长洗衣机的使用寿命。

### ◆ 电视机随意摆放不会影响使用吗？

有些家庭使用的显像管电视机，由于摆放不当，不是影响观看效果，就是影响人体健康。

其实，电视机应放置在距离观看者4~5倍显像管对角线距离处为宜，例如34英寸的电视机与观者距离3.5~4米就非常恰当，切忌距离太近。距离太近一是人眼辨识出了电视机的扫描线，所视物像反而不清晰了；二是电视机屏幕在工作时发出的可见和不可见的光线，对人的视力和身体均会有影响。还有，电视机不宜摆放在花卉和盆景附近，因潮气对电视机影响很严重。电视机受潮发生的高压放电会产生臭氧气体，这种气体对人体健康是非常有害的。另外，电视机不宜与大功率音箱和电风扇放在一起，否则容易引起显像管内的阴罩板磁化，使电视机产生严重的偏色现象。

#### ◆ 视保屏等真的有用吗？

有的人相信他人的传言或有些媒体的宣传，购买视保屏和电冰箱保护器等一类物品，以为可以对人身和家用电器进行保护。其实，这类画蛇添足的小家电的使用效果与商业价值是不相匹配的。

例如在CRT显示器上安个视保屏，在降低光线通过率的同时，还会出现颜色偏差，其结果是降低了清晰度，很难起到保护视力的作用！再说，现在许多电冰箱自身均设计有过压过流延时保护功能，再花钱添置一个过压过流延时保护功能的电冰箱保护器有必要吗？因此，电冰箱保护器、视保屏、电视延寿器等，这类配用型小家电，有时会降低大型家电的可靠性，所以使用这类小家电利少弊多，不用更好。

#### ◆ 家用电器使用寿命越长越好吗？

有的人使用家用电器修了又修，多年都不愿丢弃。其实，这

样做无论从安全的角度，还是从经济的角度讲都是不划算的。

事实上，任何一种产品的使用寿命都是由设计决定的，家用电器也是一样。由于各种家用电器的功能、使用环境和使用率的差异，决定了它们的使用寿命各不相同。除设计和工艺因素之外，家用电器的使用寿命还要受到实际使用环境的影响。有的人在家用电器使用多年后出现故障时，首先想到的是修理，一般都不考虑它的使用寿命是否到头了。实际上，如果一种家用电器的使用寿命终结了，即使暂时修好了出现的故障，但由于其整体的老化，还会不断出现新的故障，不安全隐患也会越来越多，多次修理后往往得不偿失。因此，从安全和经济的角度来说，家用电器寿命终结时应该尽早弃旧换新。

### ◆ 家用电器的辐射不会影响健康吗？

一些家用电器的使用，在正常的电磁辐射范围内，对人体是不会造成大的伤害的。但是，如果家用电器出了故障，或人的身体与家用电器距离过近时，对人体健康造成的影响是不容忽视的。

事实上，电磁辐射是一系列复合的电磁波，以相互垂直的电磁场随时间的变化而传递能量。人体生命活动中包含一系列的生物电现象，电磁波很容易干扰生物电场。因此，电磁辐射可能对人体造成影响和损害。总体来说，电磁辐射对人体的危害表现为热效应和非热效应两大类。

1. 热效应。当人体接受电磁辐射时，身体内分子会随着电磁场的转换快速运动，使人体升温，如微波炉出现故障或距离人体过近，电脑机箱设计不合理或打开机箱侧面板开机工作等，就会有此现象发生。热效应会引起中枢神经和植物精神系统的功能

障碍，主要表现为头晕、失眠和健忘等亚健康症状。

2. 非热效应，即吸收辐射不足以引起体温增高，但也引起生理变化和反应，如近距离看电视和长时间操作电脑就有这种现象发生。长期生活和工作在这种环境中，会出现头晕、乏力、记忆力衰退和食欲减退等症状。

### ◆ 手机会对医疗设备产生电磁干扰吗？

有传言说手机会对医疗设备产生电磁干扰，果真如此吗？事实上，在任何文献记载中，从来都没有病人因为手机信号干扰医疗设备而死亡的记录，也几乎没有因为手机而导致的设备失常、错误报警等方面的记载。

其实，有关机构在一项新的研究中对大量的病房所做的几百次测试中，证明手机在正常使用情况下不会对医疗设备产生干扰。相反，另一项调查却显示，携带手机出诊的医生降低了因沟通不畅而延误患者病情的风险。

### ◆ 用手机接电话时来回走动好吗？

有的人喜欢在接打手机时来回走动，殊不知来回移动位置会造成手机信号的强弱变化，电磁辐射量也会增加，这对人体健康是极为不利的。

因为手机总是不停地发射和接收电磁波，如果接打手机时不停地来回走动，难免会加大手机的辐射量。同样的道理，在行驶的车上接打手机，也会加大手机的辐射量，这样会对人体健康造成一定的威胁。因此，注意在接打手机时不要来回走动，尽量避免在行驶的车上接打手机。

### ◆ 在墙角使用手机可以吗？

有些人在使用手机与他人通话时，为了不让别人听到自己的通话内容，或者避免打扰他人的工作或学习，常常选择去墙角里接听电话。其实，这是一种很不好的习惯。

事实上，在墙角里使用手机，其信号通常较差，这会使手机的发射功率自动增大，从而造成其辐射的强度加大，这时会对人体健康造成极为不利的影响。基于同样的道理，在电梯等小而封闭的环境里接打手机也会使其辐射强度增大。因此我们应注意纠正正在这些环境接打手机的坏习惯。

### ◆ 手机接听电话应紧贴耳朵吗？

许多人在用手机接听电话时，一接通电话就将耳朵紧贴手机。其实，这样接听电话会对您的健康带来不利影响。

事实上，在接打手机的初始5秒钟内，其微波的辐射剂量最大，在发射状态下瞬态微波辐射强度均超过国标微波辐射标准规定的日接触剂量。据有关部门测定，个别机型最大辐射量是国家卫生标准限值范围的200多倍。我们如果在这个时段将耳朵贴近天线，身体会吸收微波的辐射，所以接打手机时最好在电话接通4~5秒钟后才贴近耳朵。另外，有关研究证明，手机贴近脑后，其长时间的连续辐射会使人的脑部受到损害，建议需要长时间通话时，最好是用固定电话或使用与手机连接的耳机。如果不得不长时间地使用手机直接通话时，也应每隔2分钟左右就调换另一只耳朵接听，以避免一侧大脑长时间地受到辐射。

### ◆ 手机对怀孕没有影响吗？

通话中的手机是通过高频电磁波将电讯号发射出去的，发射天线周围存在微波辐射，这类电磁波对人体的生殖和胚胎发育是有影响的。

事实上，高强度微波辐射可引起孕妇流产、胎儿畸形或死胎。女性在怀孕头三个月的妊娠早期，是胚胎组织分化和发育的重要阶段，也是最容易受内外环境影响的时期。因此，为了避免胎儿畸形，准妈妈在妊娠早期应远离或少使用手机打电话。并且，怀孕初期的女性，更不应该将手机挂在胸前或别在腰间，以杜绝辐射对胎儿的影响。

### ◆ 您知道抽油烟机正确的开关时间吗？

有许多的人在做饭的过程中，看到锅里的油烧热产生油烟后才打开抽油烟机，等菜炒好了就立刻关机。其实，这是抽油烟机的使用误区。

许多人以为抽油烟机的作用只是把炒菜时产生的油烟抽走，这只是抽油烟机功能的一部分，其实它还可以排除厨房中对人体有害的气体。因为燃气灶在使用的过程中会产生二氧化碳、氮氧化物和微小尘粒等空气污染物。如果只在炒菜时打开抽油烟机，炒完立即关掉，是无法把燃气燃烧时所产生的废气全部排出的。

实际上，抽油烟机在使用的过程中要提前开和延后关，使用应该贯穿于整个烹饪过程。无论是煎和炒，还是蒸和煮，即使烹调结束也不要马上关掉抽油烟机，应该让其继续运转一会儿，以便将厨房内残留的有害气体最大程度地排出去。只有这样，厨房环境才健康安全。

### ◆ 电器关掉电源后真的不再耗电吗？

有的人在使用家用电器的时候长期不拔掉电源线，以为关掉开关电器就再也不耗电了。其实，您可能只做对了一半，因为有些家用电器即使没工作也还在悄悄地耗电呢！

事实上，只要家用电器停机后有待机功能或可以被遥控器控制再启动的，就肯定还在耗电，如带遥控的电视机、空调机等用遥控器关机后的待机状态，因关掉的只是主工作电路的电源，而遥控接收控制部分电路还在工作（一般要消耗5~10瓦的电功率）。只有台灯、洗衣机、饮水机、电吹风等不用遥控的电器，大多数是关机后不耗电的，因为关断的是交流输入的电流回路。因此，如果较长时间不使用有遥控功能的电器，比如空调器，应该及时拔掉电源线，或者安装空气开关控制，不用时切断电源，这在低碳生活时代是值得提倡的。



## 衣·着·篇



“人靠衣裳马靠鞍”，服饰是人们打扮的重要手段，尤其对女性来说，其特殊的修饰作用几乎无与伦比。合适的服饰可以创造出美的奇迹，而不适当的服饰却将破坏美的形象。我们不仅强调内在美，外在美也相当重要。服饰美，是人的外形美、整体美的重要组成部分。愿您像对待面部美容化妆那样，重视服饰美，掌握服饰美。

### ◆ 腿形不佳的女性适合穿阔腿裤吗？

很多腿形不好的女性喜欢穿阔腿裤，因为肥肥大大的能遮住腿部线条，这样就看不出腿的粗细了。这种认识是非常错误的。阔腿裤其实很不适合腿短、个子不高的女性穿着，因为穿阔腿裤会显得您的下身更加臃肿。其实，及踝的长裙可以完全遮住大象腿，这才是最简单的“瘦腿”办法。

再说，不要以为腿部粗短就要用长裤裹得很严实，其实穿上宽松的短裤反而能将腿部拉长，特别是穿上高跟鞋，更加能修饰出完美的腿部线条。超火的哈伦裤正好符合您的需求。

### ◆ 为显瘦买小号的衣服穿好吗？

有人为显瘦衣服买小一号的，有人为遮胖衣服买松宽的，两者都不对。穿衣服的尺寸标准是，衣服紧要紧到显出您是个女人，松要松到显出您是个淑女。

人无完人，每种类型的女人都有其可爱之处。要想穿得舒适又有流行感，更要看起来曲线玲珑，一点也不要暴露身材的缺点，就应在衣着搭配上下一番工夫了。

事实上，对自己身材没有自信而随意地穿一件宽大运动衣的做法是不对的，这会使您看起来又矮又胖。还有，切忌在长裙上罩上一件大衣，这会使您显得更胖。相反，您应该套上一件夹克。另外，不要为那些大大的、前卫的印花所诱惑，那些令人眼花缭乱印花只能强调您的宽度。其实，和谐搭配的要领是：瘦长的裤子加上短短的上衣，这样能制造修长效果。

### ◆ 热闹图案再配热闹图案，这样穿衣美丽吗？

有的人喜欢彻头彻尾的花枝招展，还以为这样的打扮很美丽，其实是非常失败的穿着。

一般说来，穿着搭配的原则是上衣花型较大或复杂时，应穿纯色下装；条纹或者花纹的上衣需配素色的裤子。

### ◆ 冬天穿衣过厚好吗？

许多人都知道“春捂秋冻”这条谚语。但对于冬天该捂还是该冻这个问题的答案，多数人并不知晓。其实，对于健康人群来说，冬天穿衣过厚并非好事，应以穿衣感觉不冷就好，不必穿得

过多。

事实上，如果在冬天穿衣过厚，则容易出汗，这样反而易伤风感冒。当然，对于体弱多病和阳虚者就需要多加衣服了。阳虚者多有面色恍白、手脚发凉、平时怕冷等特征。

在冬天，对于三个部位的保暖要特别注意，中医认为，人体的关节、腹、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。脚离心脏最远，血液供应慢而少，一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，因此，尤其对于有气管炎和咽喉炎的人来说，鞋子要穿暖和些。要想健康地度过冬季，就应牢记冬季养身穿衣原则：“穿衣不需厚，着鞋需要暖。”

另外，冬季一般人最好穿棉质内衣，因为棉质内衣能避免皮肤过敏。但是，冰天雪地里高强度劳动和运动的人最好穿有化纤衬里的棉质内衣，这种内衣可以避免因里衣吸汗结冰致人体温丧失危及生命。

### ◆ 老年人穿衣可以随便吗？

老年人穿衣不可以过于随便。老年人适宜穿宽大舒松的衣服，切忌穿狭窄瘦小的衣服，尤其禁忌领口紧、腰口紧、袜口紧等，以免影响身体健康。

领口紧容易引起脑供血障碍。在冬天里，许多老年人爱穿高领衣服或领口较紧的毛衣，以为这样穿衣更暖和；还有些老年人把领带扎得紧紧的，认为这种装束更精神。实际上，这不仅影响心脏向大脑运送血液，而且容易发生颈动脉窦综合症。因为老年人随着年龄的增长，心脏博动的力量逐渐衰弱，心脏向大脑供血很费力。如果加上过紧的领口对颈动脉的束缚，心脏的负担就加重了。另外，过紧的领口压迫了颈部的颈动脉窦压力感受器，

通过神经反射，引起血压下降和心跳减缓，使脑部发生供血不足，出现头痛、头晕、恶心、眼冒金星等现象，尤其是患有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的人，很容易发生晕倒和休克。

腰口紧会引起一系列的麻烦。现在市场上卖的裤子，有的为了减少扎腰带的麻烦，多是用松紧带做腰带，穿上后把腰部勒得很紧而没有放松的时候。这样紧紧地束缚着腰部，年轻人还可承受，老年人就不行了，他们一般都比较肥胖，腰围较粗。加上有些老年人有腰肌劳损和腰椎间盘突出以及骨质增生之类的毛病，腰部本来就经常疼痛和不舒服，如果再穿上腰口过紧的裤子，对身体健康的影响是非常大的。腰部是身体的支柱，过紧的腰口束缚着腰部的骨骼和肌肉，不仅影响那里的血液流通与营养供应，而且往往使腰痛加重。另外，还会把腹腔里的肠子束得紧紧的，使肠子不能通过蠕动来消化食物，尤其是肠胃有病的人，长期穿腰口紧的裤子，会使症状加重。

近年来，袜厂出产的袜子多是紧口袜子，以免向下滑脱。其实，过紧的袜口，对脚部的保健是非常不利的。大家都知道，脚是人的“第二心脏”，又是“人的根本”，俗话说“养树护根，养人护脚”就是这个道理。脚是全身重要的运动器官之一，支撑着身体的整个重量。过紧的袜口，常把脚的腕踝部勒得紧紧的，好像扣上了一道箍，使新鲜血液不能顺利往脚上流，也不能让脚上含废物的血液往心脏回流，时间长了，便会引起脚胀、脚凉、脚痛、腿肿、腿脚麻木无力的症状，加快了人从腿脚衰老到生命衰老的过程。

因此，老年人穿衣忌“三紧”，虽是日常生活中的细节问题，但对老年人的身体健康，却是非常重要的事情。

## 乳腺癌与内衣没有关系吗？

我国是乳腺癌的高发区，每年正以3.5%的增长率急剧上升。而在乳腺癌高发的原因中让人感到意外的是：不正确的乳罩穿戴会诱发乳腺癌。

不要以为乳罩是越紧塑型效果就越好，其实，乳罩穿戴不当会使乳房产生供血不足，引起乳房病变。如果长期穿戴过紧的乳罩，乳房下方受压部位就会产生供血不良、纤维化现象，并形成索条状肥厚，按压有疼痛感，引起乳房病变。这种病变首先是乳管堵塞。因为乳罩紧贴着乳头，活动时乳头摩擦乳罩纤维，使纤维搓成茧丝状进入乳管，长此以往，乳管受堵塞，不仅影响将来哺乳，甚至还会引起乳腺炎，同时还会引起乳头内陷。如果选择乳罩的长度比胸围短，穿戴中内衣会压迫乳房，影响乳房的血液循环，引起病变，同时也会压迫乳头，使其内陷，同样会影响将来哺乳。上述两种穿戴过紧或过短的乳罩都有可能诱发乳腺癌。

穿戴乳罩正确的松紧度应该是肩带、背带、罩杯舒适地贴着肌肤，不会紧扣肌肉，乳罩的底部前后应在同一高度。另外，穿戴乳罩的时间每天不要超过12小时，否则乳腺癌的诱发率就很高。因此，在家中或者非公共场合可以尽量不穿戴乳罩，这对预防乳腺癌大有益处。

## 孕妇穿着更应该讲究吗？

孕妇随便穿着有大问题！例如孕妇穿高跟鞋的弊端就很多。

孕妇穿高跟鞋会引起身体重心前移，容易摔倒导致足踝扭伤甚至流产、早产。重心的改变还会增加腹部、腿部等肌肉群的负担，使人易疲劳，诱发妊娠不良反应，身躯前倾，会导致骨盆

倾斜，使骨盆发生变异，不利于分娩的正常进行；穿高跟鞋致使孕妇腹压增高，腹腔血流量减少，影响胎儿的供血，使胎儿的营养物质供应不足，影响发育；还会导致孕妇前腿弓、后腿绷，易造成腰背肌肉劳损，产生慢性腰痛；另外，因全身重量集中在前脚掌上，会造成趾关节疼痛，并且影响足部血液循环，产生下肢浮肿。

不过，平底鞋也不适合孕妇穿着。因为平底鞋缺乏支托作用，走路时振动会直接传到脚上，同样会造成疲劳、腿痛和背痛情况。孕妇最好穿后跟约2~3 cm高的软底布鞋或旅游鞋。这类鞋有良好的弹性，可随脚的形状变化，减轻孕妇的身体负担，防止摔倒等。

此外，孕妇不宜穿胸部有扣子及其他坚硬饰物的上衣，夏天最好穿吸湿性强的纯棉衣服。因为妊娠中期以后，孕妇以胸式呼吸为主，且呼吸较深。上衣如果过紧，势必影响胸部呼吸活动。有的女性在怀孕后仍穿紧身衣，容易导致乳头内陷，影响日后哺乳。妊娠期间随着乳房日渐增大，应及时更换乳罩。

裤子宜选择腰部有系带的，这样松紧可自由调节，裤带不能束得过紧，以免增大的子宫不能上升而前凸，造成悬垂腹，导致胎位不正、难产。狭窄的如牛仔裤类，会过紧地束缚腰部及腿部，影响下肢血液循环，有碍子宫胎盘的血液循环，影响胎儿的正常发育，也不宜穿着。内裤不宜过紧，最好选用能把肚子及臀部完全遮住、适于孕妇用的短裤。袜子也不能穿太紧的，以免影响下肢血液循环，使下肢静脉压更加增高，导致静脉曲张。

### ◆ 塑身内衣是减肥失败者的好伙伴吗？

不一定，穿塑身内衣的目的之一就是控制您的食欲，腰部的

约束感可以使您每餐不会吃多。

其实，塑身内衣的最主要的作用是调整体内脂肪的分布，使人体曲线优美而不是减重。因为塑身内衣有控制胃、腹脂肪的囤积，抑制小腹突出的作用；长型的束裤能紧缩大腿赘肉，修饰臀部至大腿间的曲线；还有防止驼背、矫正姿势等功能。

另外，在选购塑身内衣时，应该选择适合皮肤的布料，因为塑身内衣的布料通常都有厚度和强度，才能发挥调整身材的功能，如果皮肤对某些化纤布料过敏，就尽可能选择天然布料成分高的内衣。此外在选购束裤、连身型内衣时，一定要试穿，而且应穿迷您型内裤，但不要穿裤袜，才能体会内衣对皮肤造成的感觉，以及是否会引起皮肤不适等。

### ❖ 格子配格子的衣着好看吗？

格子配格子的衣着很搞笑，给人莫名其妙的印象，即便是完美身材穿着也不好看。

正确的搭配是格子下装配纯色上装，或反过来也行。

### ❖ 有小肚腩的女孩子穿紧身露脐T恤行吗？

这样的穿着搭配不妥，因紧身露脐T恤很容易显出腰部的粗大，显然是把自身缺点夸大地暴露出来了。

所以有小肚腩应该尽快减掉它，要不就是忍住内心那股时尚的冲动。

### ◆ 穿紧身内衣时选择小尺码的好吗？

尺码过小的内衣容易将身体的肌肉拱起，形成一条条小横纹，这样看起来非常不雅观，淑女的形象都没了。

还有，内衣太紧，令乳房变形，呼吸困难，全身皮肤表面的血液无法正常流通，会造成凝血，时间长了皮肤会患绿血病，得了这种病很难治。

### ◆ 上臂粗壮穿着无袖上衣好吗？

上臂粗壮穿着无袖上衣不好。其实，手臂粗壮的女孩，只要穿衣得体，可以有效地修饰身型。建议您采用以下几款衣饰，就有非常好的效果。

1. 宽松荷叶袖遮挡您粗壮手臂的同时，飘逸的感觉还很有女人味。千万不要选择袖口收紧的弹性款式。

2. 宽松袖抽褶上衣。爱美的女孩要注意了，收身的浅色弹性中袖是粗臂女孩永远不要选择的款式。中袖就要宽松抽褶还带有垂坠感的上衣，让人觉得蓬松的其实是衣服本身，这样的障眼法可是很实用。

3. 印花宽松袖口大领衫。一字大领，宽松的袖口将视线集中到衣服上的印花，视线的转移使人显得清瘦。

4. 深色的上衣。上臂粗会使人显得胖，影响您的仪容。所以在穿着时，避免吊带式的上衣或是袖口紧的体恤衫，应该选择宽松一点的五分袖或者深色的上衣，这样可以隐藏缺点露出优美的姿态。



### ◆ 短袖衬衫打领带合适吗？

这要看是在什么样的场合，如果是非常正式的场合，这种短袖衬衫配领带的造型，是绝对不合适的。

因为这种造型方式，不能帮您塑造一个专业的、时尚的自信形象。因此最好是穿长袖衬衣打领带，必要时还得穿西装外衣。无论天气有多热，如在正式的会议中，与会者必须穿正规西装。当然，如果不是特别严肃的场合，在夏季，在快餐店打工等，不需要穿西服外套的场合，穿短袖衬衣也可以打领带。

### ◆ 颜色与西装不适应的袜子穿上合适吗？

当您穿的是西服套装的时候，那么您的袜子颜色和裤子颜色应一致，也可以袜子颜色略深于裤子，但比鞋子颜色浅。另外，当西装是浅色的时候，那么袜子一定要比西装的颜色略深一点。男袜的颜色与西装相配是最时髦也最简单的穿法，如果西装是灰色的，就应选择灰色的袜子；米色西装配较深的茶色或棕色袜子。

男士穿袜子的原则是讲求整体搭配，大多数情况下，长长的裤身会直盖鞋面，只有在不经意中才能见到袜子的存在。此时，它的色彩、质地、清洁度就会为您的品位提供打分依据。

在日常生活中常见的一个错误是：一位男士坐着的时候，从西裤与皮鞋之间露出来一截雪白的棉袜，这种不和谐是由正装和休闲袜搭配混乱造成的。白色和浅色的纯棉袜该用来配休闲风格的衣裤和便鞋。穿正装时，太长的袜子显得土气，要穿长度在小腿肚以下的短袜，而且尽量挑不醒目的深颜色。

当然，休闲的时候，若做纯白的运动打扮，袜子一定要是一尘不染的白色运动袜。穿其他休闲装时，袜子可以尽量短，甚至不穿袜子也可以，这也是一种时髦。

### 皮带的颜色和鞋子的颜色不一致行吗？

皮带的颜色和鞋子的颜色不一致显得不协调。如果您穿的是正装鞋，那么确保您皮带的颜色和鞋子的颜色是一致的，并且皮鞋和皮带的质感也需要保持统一。如果您穿的是闪光的皮鞋，那么您就需要一条闪光的皮带；如果您穿的是休闲的皮鞋或者运动鞋，那么您就需要一条休闲的皮带来搭配它。

### 领带长度多少合适您知道吗？

系领带时，领带的大头下垂不得遮住皮带扣，小头下垂不得超过大头的长度。这也是最能表现您的风度、气质的最佳位置。太长或太短的领带，都会让人觉得很滑稽，影响您的整体形象。

领带打好之后，外侧应略长于内侧，过长或过短都是不雅观的。其标准的长度应当是下端正好触及腰带扣的上端。这样，当外穿的西装上衣系上扣子后，领带的下端便不会从衣襟下面显露出来。当然，领带也不要打得太短，不要让它动不动就从衣襟上面显露出来。

基于以上考虑，不提倡在正式场合选用难以调节其长度的拉链式造型领带，应选择长度在132厘米到142厘米之间的标准领带。

### 穿西装扣子扣得太多行吗？

穿西装扣子扣得太多不好，这样的穿着不符合男人的着装规矩。

正确的做法是：如果衣服有两个扣子，您可以松开最下面的一个；如果衣服有三个扣子，您甚至可以松开最下面的两个扣子。关键是不要把所有的扣子都扣上，这已经是最近十多年来的一种不

成文的男人着装规矩了，这样比将扣子全部扣上要好看很多。

### ◆ 您的衣服选对颜色了吗？

穿衣服的颜色搭配，重要的是和您的皮肤颜色相吻合。您一定希望人们的视觉重点是落在您的身上，而不仅仅是您漂亮的外套上。如果您皮肤较黑，那么高纯度的明亮颜色和浓重的深色系列都非常适合您。相反，如果您皮肤较白，除了传统颜色以外，您比其他人有更多的选择，如粉色系列等。

颜色搭配的基本方法：一是选择颜色明度相近的，如浅灰与淡黄，这是柔和的效果；黑色与褐色，这是厚重的感觉。二是选择颜色纯度相近的，如橙色与黄色、绿色与蓝色。如果您用色相近的几种颜色搭配，就显得比较和谐。比如，红色与橙色相配可以显得热烈，黄色与绿色相配可以显得生机勃勃。其实，每个人都有对某种色彩的偏爱，凡被一个人偏爱的颜色，这个颜色通常和他自身的肤色协调。如果从自己偏爱的颜色向邻近的颜色延伸，就会形成和自己肤色相协调的色彩系列，利用这一系列色彩来搭配自己的服装，最终形成适合自己的着装的色彩风格。最后提示一下，不要一身穿着超过三种颜色。

### ◆ 把T恤衫塞到裤腰里好看吗？

把polo衫塞到裤腰里，还是可接受的行为，但是T恤一般是不这样穿的。穿着时应把T恤衫下摆放在裤子外面，这样穿着可体现休闲的韵味，对身体较胖的人也可遮盖腰身。

另外，市场上T恤衫的质地一般有全棉、麻织、涤麻、涤丝

等。全棉的穿着舒适，能吸汗，但贴身，美观程度较差，洗后易起皱。全棉的易缩水，购买时应注意这一点。麻织的是较高级的一种，既凉爽漂亮，手感也不错，只是价格较贵。涤麻的看上去与麻织的差不多，洗后也不易起皱，价格适中，是较适合的一种。涤丝一类的看上去很薄，有光泽，但透气性较差，穿着也有贴在身上的感觉。棉纱与合成纤维混纺的，不仅质地轻，而且不起皱，是最理想的一种。一般地说，在炎热的夏天，T恤衫应该买稍宽松的，小了会给人不舒服的感觉，看起来也不爽，穿和脱都不方便。

### 衬衫不塞到裤腰里行吗？

衬衫和T恤是截然相反的两种服装。衬衫要比T恤长一点，这是因为当您坐下的时候，后面依然有足够的部分防止“走光”。所以，一般情况下，衬衫的下摆是应该塞进裤子里面的。假如您不喜欢把衬衫塞进裤子里，那么，您最好选择短款的衬衫，让衬衫的下摆停留在腰部以上位置为宜。

### 在沙滩或泳池之外的场合穿凉拖鞋好吗？

穿拖鞋很凉爽，很时尚，但是也分场合，并且不能长时间地穿。

据研究发现，经常穿凉拖鞋，特别是穿高跟凉拖鞋，由于拖鞋脚后跟无挂带，走路时身体重心倾斜到前脚掌，引起足弓的关节过度受力，这样会导致脚部疼痛和发炎，严重时形成脚指外翻。跟腱长期紧张，容易造成小腿肌肉痉挛。为了平衡轻微前倾的身躯，腰部自然会向后仰，长此以往，还会伤及脊椎。当弯曲

发展到颈椎时，就会发生肩部、颈部酸痛等症状。

专家建议，如果凉拖鞋是高跟鞋的，不要经常穿。凉拖鞋只能是去沙滩玩和去泳池游泳的时候穿，其他时间最好给自己的脚选择一双有鞋带的凉鞋，尽量不要选择不能帮助脚趾和脚背受力的鞋子，比如脚背鞋带细少的那种。鞋跟不宜过高，连续穿着时间也不宜过长，最好穿一天休息一天。

### ◆ 运动袜什么时候不适合穿？

白色的运动袜和深色的西服不协调，当露出白袜子的时候，会让人感觉很刺眼。

在商务礼仪中，有这方面的讲究，服装不超过3种颜色，包括从领口露出的衬衫，脚上的袜子，颜色都要跟西装颜色相近，色差过大会给人不协调的感觉。所以，深色的服装不能搭配浅色的鞋袜的。另外，在有些场合坐下后，露出的袜子如果是白色的，会非常刺眼，别人对您的印象也会大打折扣。

因此，白色的袜子还是留给健身房吧，而海军蓝或者黑色的袜子，才是搭配您深色西装的最好选择。

### ◆ 在公众场合穿背心好吗？

背心是用来隔离身体和服装的贴身衣着。无论是汗和皮肤分泌物等，把这些您不想示人的部分，隐藏在衣服的下面，这是背心最原始的功能。

其实，在我们生活的文明社会中，许多的正式社交场合都明文规定不能只穿着背心、睡衣、拖鞋进入，这已是社会对一个文

明公民的基本要求，同样也是一种对他人礼貌和尊重的行为。所以，请不要只穿着背心出席正式场合。

### ◆ 职场着装没有讲究吗？

职场人士深知办公室着装的重要性，夏日是最容易穿错衣服的季节，穿得太多、太少都可能影响您的职场形象。尽管许多人都明白着装问题对自己职业形象塑造的重要性，花心思打扮自己，想给同事、上司留下良好的印象，但多数人并没有达到期望值。有时不但没有给人一个良好的形象，反而会让人对您产生负面印象。

其实，每个人都有自己的个性。在着装时，应当照顾自身的特点，做到“量体裁衣”，扬长避短。在某些方面应当与众不同，切勿追时髦，使个人着装千人一面，毫无特色可言。

在任何情况下，着装都要力求整洁，不允许着装有折皱，有残破，有污渍、油迹、汗味与体臭。要做到着装文明，不穿过露的服装。在正式场合，袒胸露背，暴露大腿、脚部和腋窝的服装，应切忌穿。当然，更不能在大庭广众之下打赤膊。穿西装上衣时，钮扣只扣上面一粒。女士穿裙子时，所穿丝袜的袜口应被裙子下摆遮掩。穿西装不打领带时，内穿的衬衫应当不系领扣，等等。

这些着装的技巧，主要是依照其成法而行，要学会穿法，遵守穿法。不可以不知，也不可以另搞一套，贻笑大方。

### ◆ 工作中过分打扮行吗？

有些职业女性无论是发型还是衣着都喜欢另类夸张的风格。

最爱的是那些色彩艳丽的服装，喜欢几种艳丽的颜色和不同的款式的衣物搭配穿；有的在夏天则常常是低胸装、吊带背心、超短裙和高跟凉鞋，这种打扮在下班后的休闲生活中无可厚非，如果将这种打扮应用到工作场所中就有点欠妥了。

一般职场女性不会出错的装扮应该是职业装。在工作中许多环境都不适合走个性路线。尤其是您刚到一家单位，要给大家留下一个好的职业形象。在单位上班着职业装，下班后和同事们一起吃饭或逛街，才好穿休闲装。其实，要体现亲和力不在着装，而在您的表情，带上友善的微笑，到哪里都会受欢迎的。

#### ◆ 穿得比老板还大牌好吗？

事实上，当您的老板穿着佐丹奴而您穿着普拉达，他戴着国产手表，您手腕上却是瑞士金表，他开福特您开奔驰的时候，他会喜欢这样有老板派头的员工吗？不！

其实不是说您有钱是错误，也不是说您的老板会嫉妒您，但您处处超越他，他的内心会高兴吗？您也许很有派头，但却不够精明。

#### ◆ 臀围大穿衣搭配没什么讲究吗？

中国女性有许多存在臀围大的情况，这种身材叫做梨型身材。臀围大的女性在穿衣搭配方面会遇到一些小烦恼。其实，在平常穿衣时，如能根据身材特点，穿合适的衣服，臀围大的身材也可以大方、得体和美丽。

梨型身材的特点是腰部较宽，臀围大于胸围，臀部特别突

出。搭配衣着的时候，应该留心做好视觉平衡，使臀部视觉收缩，将视线吸引到上身。具体地说，下身适合穿深色系的裙子或裤子，也可穿竖条纹来收窄臀部。

裙子是不错的选择，它能遮掩身材。但臀围大的女性千万不要尝试穿连身装、吊带裙、窄长型的裙子。两层的花苞裙是最美不过的选择，A字裙或鱼尾裙也可遮住丰满的臀部，是可以修饰臀部曲线的衣物。个子矮小臀围较大的女性可以选择合身的直筒长裙。千万不要穿长过膝盖的大摆裙或百褶裙，那有放大臀围的效果，会显得更矮。

裤子要选择合身或稍微宽松的直筒裤，可以穿中直筒裤、硬挺的西装裤。不要选择紧腿裤，或宽松的9分裤；不要穿臀部有许多装饰的裤子，这样容易把视线吸引到臀部。牛仔裤可以用在线条剪裁来遮掩，但不要穿低腰的款式，这样就能将过于丰满的臀部修饰遮盖住许多。应尽量避免穿紧身裤、七分裤等，这是会让下半身显得更胖的衣着。

上衣的搭配应该避免短装，但也不能穿长度过臀的，这两种都会暴露缺点。服装设计要简洁，不适合复杂装饰或层叠的搭配。大衣、外套也最好选择短款的。有些女性腰围小，臀围较大，这种身材上装应尽量不要穿紧身衣，以免一眼就看出粗臀来。不要穿收缩肩部的上衣，这样和臀部的对比更明显，使臀部更大。

在配饰上可以利用美丽的项链、耳环、丝巾等将视觉集中到脸部，也可以减少臀部吸引视线的机会。

### 胖女孩怎么穿都行吗？

一般说来，体型偏胖的女孩不要穿面料过软的贴身衣服。那



些软绵绵的贴身衣服，是为身材较好的女孩准备的；色彩繁杂、颜色艳丽、图案夸张的服饰不适合胖女孩；不穿横条纹的衣服；不要穿腰部有过多细节和装饰的服饰，因为这样会把人的注意力引向腰间，不适合；不要穿长上衣搭配短裤子，这不仅是胖女孩要避免的，更是矮女孩的大忌；不要手挽大包，那样会增加横向空间，给人的感觉是又矮又胖。

### 服饰真的与个性无关吗？

在现实生活中，人们对服饰的款式、喜好是千差万别的。对绚丽多彩的服饰的选择，不仅可以反映出一个人的审美情趣、艺术修养，还可以充分展现一个人的性格特征。

一般来说，喜欢冷色的人，性格多内向稳重；喜欢暖色的人，性格多外向开朗。同时，性格外向的人在服装上喜欢追求时髦的款式和流行色，性格内向的人对服装发展的潮流反应较慢。

从色彩上看，喜欢红、橙、黄等暖色调的人，性格大多活泼开朗；喜欢灰、紫、白等中性色调的人，性格比较温柔；喜欢绿、兰、黑等冷色调的人，性格朴实稳重。

从面料上看，轻薄的丝织品表现浪漫、飘逸；重厚的纯毛面料给人以考究、高贵的印象；而粗旷的纯棉、麻类织物，展现追求纯真、质朴的愿望，折射出回归自然之感。

服饰可以表现人的内心世界，因此，人们可以通过改变服饰来改变自己的形象。性格孤僻、不善交际的人穿上暖色的夹克衫可以变得容易亲近一些；性格浮躁、不够沉稳的人穿上冷色调的服饰可以显得老练一些。

总之，人们选择服饰时，要随着潮流的发展进行适当的變化，但不能盲目地赶时髦，因为这样会失去您特殊的个性美。

## 怎样避免暴露身材的缺点？

衣服不仅是生活的必需品，它还是用来美化生活的装饰品和艺术品。完全标准的脸型、身材和四肢几乎是不可能找到的，每个人都有各自的特点，别人穿在身上好看的衣服不一定适合自己，这就要求做到量体裁衣，才能实现您爱美的心愿。

例如有些肥胖的女性，错穿了有弹性的紧身衣，暴露出了臃肿的身形。本以为紧身衣可给人较瘦的观感，谁知反而夸大了缺点。如果穿稍为宽松的衣服，视觉上只会被认为是衣服宽罢了，这样就遮掩了臃肿的身形。有些非常消瘦的女性，穿紧身衣还束一条宽腰带，看上去似一支竹竿，瘦上加瘦。其实，身材瘦削的女性也应选稍宽松的衣服，宽腰带可以用，但勿紧束于腰上，应稍松而低于腰。这就是所谓的服饰的辩证法。

其实可用服装搭配来巧妙地配合自己的身材和体型，以此达到不显露身材的弱点，只表现身材的优点的目的。

假如您是曲线优美、胸部和臀部丰满，而腰部纤细的沙漏体型，选择服装时应避免厚重的衣料、方型的衬衫，尤其是开襟上衣，以免看起来太过沉重。可穿腰部有碎纹的半截裙，有助于强调腰部的线条，让您看上去轻盈俏丽。

假如您上身短而腿长，且腰较粗，千万不要穿束腰带的服装。较长的外套及体恤衫，会使您的身材变得好看些。

假如您腰过长，腿较短，应穿尽量简单的长裙或裤子，将别人的注意力从您的双腿上移开。另外，裤子与袜子及鞋同色为好，这样能令您的腿显得修长。

假如您是肩膀特别发达的男性化体型，则不妨在衣着方面努力增添女人味，如选用柔软的布料、上衣不垫肩、下装最好搭配褶裙或阔腿裤。

总而言之，只有配合脸型、身型的妆扮，才会令您更加美丽动人。

## ◆ 身材好就没有服饰的禁忌吗？

如果您天生有漂亮的身材，因此认为随便什么衣服往身上穿都好看，您就大错而特错了。其实，少女不应穿华丽的服装，如闪光面料制作的，或缀有过多装饰品的服装，因为这会使您失去清新、纯静的美，反而落得俗气。相反，中老年女性的服饰才应体现出高雅、华贵的气质。

需要注意的是，您喜欢的颜色不一定就适合您。许多人都喜欢粉红色，可实际上适合穿粉红色衣服的人并不多。

怎样确定适合自己的颜色呢？首先应了解适合多数人的基本色，如灰色、褐色、蓝色、白色、黑色。灰色是多种色彩的混合色。因为灰色含有多种原色，所以是一种调和性强的颜色，它几乎能和任何式样的服饰相配。虽然灰色本身是很朴素的色彩，但却是时髦精致的颜色，巧妙的搭配，可以充分强调年轻人的自然美。黄色肌肤的东方人，选用褐色或蓝色是比较和谐的。白色给人纯洁、活泼的印象，特别适合年轻人。但白色是膨胀色，体型较胖的人不要穿。头发和眼睛都黑的东方人，穿黑色的衣服可以使皮肤显得白皙。

服饰必须与肤色协调。面色红润适宜穿茶绿或墨绿色衣服，不适宜穿正绿色衣服，否则会显得俗气；肤色黄适宜穿粉红、桔红等柔和的暖色调衣服，不适宜穿绿色和浅灰色衣服，否则会显得脸色憔悴；面色偏黄适宜穿蓝色或浅蓝色上装，可将偏黄的皮肤衬托得洁白娇美，不适宜穿品蓝、群青色上衣，否则会使面色显得更黄；肤色偏黑适宜穿浅黄、浅粉、月白色衣服，不宜穿深色服装，否则会使面孔显得更加灰暗；皮肤偏粗者适宜穿杂色衣服，如粗花呢等，不适合穿色彩娇嫩、纹理细的织物，如金丝绒或拉毛衫等；气色不好者宜穿白色衣服，显得健康，不宜穿青灰色、紫红色衣服，否则会显得憔悴。

应该知道身材较好同样应注意一些问题，例如环境因素、生活方式、个性特征、社会身份、年纪等。显然，商界人士不会穿时髦时装，公关小姐不会穿过时的服饰。

### ◆ 内衣再美丽也难以展现女性魅力吗？

内衣是贴身衣物，可修饰体型，平添妩媚，展现女性魅力，是夫妻和谐的调节剂。懂得生活情趣的女性不会忽视内衣的重要性。

穿上美丽的内衣，既能遮掩不足之处，又能体现美好的部分。新潮内衣展现女性魅力的可爱之处还在于，仿佛它是您娇躯的组成部分，在行动自如中美态毕现。冬天里，贴身内衣还可增加温暖程度，有宽肩吊带的内衣，既有舒适感，还可起到垫肩的妙用。

女性内衣之一的胸罩，不仅用来遮蔽和支持胸部，更有美化作用。胸罩是女性内在美和性感的象征。就其装饰效果而言，胸罩分无衬垫式和半衬垫式两类。无衬垫式胸罩因乳房大部分没有衬垫物，胸部丰满的女性会倍觉贴身。而胸部不太丰满的女性，应选用半衬垫式胸罩，因其下半部的衬垫物可托起乳房，能补救纤瘦女性之不足。胸罩的大小应以胸围尺寸为准，不宜太松太紧，胸罩的下边要与乳根基线重合，不能上移，其成形的大小与深度以充满乳房为宜。穿着胸罩时，身体略向前弯，乳峰最高点落在罩杯中央处，再搭紧扣子站直，感到舒适即可。须注意的是，参加强度较大的运动时，不要穿带普通的胸罩，用专门为运动而设计的为佳。

内裤的选择应以宽松、舒适为宜。因为女性外阴部分泌物较多，外阴部的皮脂腺和汗腺丰富，再加之紧身内裤的摩擦刺激，可引起外阴搔痒、外阴部湿疹和外阴部炎症等疾病，故女

性一般不宜穿紧身的内短裤，且棉织品较好。内短裤的色彩可选用自己喜爱的各种色彩，但要避免在长裤或裙子上显示浮印，否则，既不美观又不雅观。

每一位女士都应充分重视内衣的选择，用内衣穿出浪漫的情怀，您也会因此变得更加美丽迷人。

### ● 裙子是女性夏季的最佳服装吗？

夏季一到，女士们纷纷穿上自己心爱的各式裙装。连衣裙和套裙等穿上非常舒适、凉爽，搭配得当也很优美，但有时却显得不太方便。许多场合，短裤倒是很合适的选择对象。那些认为短裤与裙子比较少了飘柔之感，从而少了魅力的观点是不正确的。

事实上，在露出大部分腿部的季节里，短裤不仅很凉爽、柔和与舒适，而且很有魅力，并富有现代感。此外，短裤还具有便于步行、骑车等优点。

现代时装设计令短裤款式变化多样。如裤侧开衩，裤身多褶，裤脚翻边、虚边，或缀上蝴蝶结，或串带，或装扣袢；还可利用滚条、嵌线、镶色等工艺来修饰。如果您的腿光洁、晶莹、修长，穿上时髦的短裤会魅力无穷。

短裤与上衣搭配比较灵活。在您选择短裤时，有几种搭配值得借鉴：海军蓝丝绸上装配白色短裤，能给人既时髦又严谨的感觉；上衣用宽松的针织汗衫也很好，风格随和，富有青春活力。如果参加晚会，选用紫红色闪光绸做外套和短裤，配以不透明单色袜子和高跟鞋也是很好的搭配。因此，夏季离不开短裤，裙子并非就是最佳服装。

## ◆ 小小丝巾结不出浪漫风情？

不要小看一张小小的丝巾，它是一种很方便的装饰物，巧妙地运用，能够掩饰我们的缺点，同时还能彰显各种浪漫风情。

在早春或暮秋时节，下班后和朋友出去吃晚饭，或出席宴会，而又来不及回家更衣时，在脖子上系上一条漂亮的丝巾，既温暖又美观，可谓一举多得。当您穿着V字领或大圆领内衣时，早晨和傍晚会感觉到有寒气袭来，这时一方小小的丝巾能帮您抵御寒意。

丝巾和衣服的颜色合理搭配，不仅可以显示出衣服的特色，也能让丝巾的特点显露出来。例如，我们穿素色的衣服，就可以搭配一条有印花图案的丝巾；穿印花图案的衣服时，就用素色的丝巾搭配。两者不但不会冲突，看起来反而颇具匠心。

一块正方形的丝巾，乍一看，仿佛演变不出什么新奇的东西来，但只要掌握一些基本方法，这块丝巾，在您灵巧的手中，就会化成千姿百态的花蝴蝶，沉静的、飘逸的、灵动的、花哨的。再加上不同的蝴蝶结法，可配戴出不一样的感觉。若在斯文端庄的大衣上加张S形丝巾，能从华贵中透出飘逸美；穿圆领毛衣时，脖子上加个蝴蝶结，能从清纯中透出亮丽；要像西部牛仔般爽朗、英气，只要穿上新衣和牛仔裤时，加片丝巾，便可塑造出您形象。皱布丝巾和丝巾扣，雅致大方，使您流露漫不经心的情怀，在懒洋洋中透出一丝浪漫。

丝巾的功用无穷。如果我们忘了系腰带，也可以拿丝巾来代替；衬衫上的纽扣坏了，也能够用窄的丝巾打成蝴蝶结或小颈结，别在纽扣坏的地方来掩饰。万一发生裙子拉链断裂，可用大型丝巾将之围住，并在侧面打结，这是消除窘境的好办法。

## ❖ 头巾和围巾只能用来遮寒避冷吗？

认为头巾和围巾只能用来遮寒避冷的看法有些片面。头巾和围巾的确有遮寒避冷的功效，但它还能成为一种漂亮的修饰物。如果头巾主要在北方或风沙大、气温低的地方使用，那么围巾的使用就没有地域或场合的限制了。

意识到了头巾和围巾的修饰作用，怎样来为自己选择头巾和围巾呢？这就要了解头巾和围巾与服装搭配的基本知识。

市场上出售的头巾，从面料看，有棉、真丝、涤丝、纯毛及人造毛织物等。纯棉头巾烂花纹和不规则花纹居多；真丝和涤丝有古典花纹和风景图案、抽纱花边；毛织的多用条纹、辐射状条纹或隐条等。挑选头巾主要在色彩的选择，一般根据服装的花色与风格来决定。喜欢文静雅致的，头巾与衣服宜取同一色系，假如穿鹅黄色服装，则头巾用咖啡色；若表现热情奔放，就该用对比色，假如穿绿色服装，可选用水红色头巾，这种搭配很适合年轻人。

现在能买到的围巾花色品种丰富，各种织物面料和风格都有。假如穿淡蓝中掺灰色调的套装，应配一条色彩浓郁、风格活泼的尼龙绸围巾，这样让人显得生机勃勃；假如穿藏青色套装，就应系一条纯白的丝绸围巾，既与红唇黑眸形成强烈对比，又保持藏青色清爽的气质；穿银灰色的衣服，胖者显虚浮，瘦者见纤弱，为保持银灰色安祥温柔的情趣，胖人宜选墨绿色围巾，瘦者用红色的为好。

矮胖的女士如喜欢橘黄色的毛衣，就一定要配深蓝色的裤子和一条淡绿色的围巾，这样搭配可以增加新鲜、烂漫的感觉；穿红色的毛衣时，用半透明的黑色围巾，中和一下耀眼的红色，可使肤色白皙，突显您的明眸皓齿；身材高挑的女性穿乳白色毛衣，黑色裤子，加上一条玫瑰色围巾，便能从素淡中尽显幽雅的仪态。注

意，拉毛、膨体和钩针编织的大围巾，不宜搭配较薄的衣服；呢大衣、海夫绒大衣配大围巾，能表现端庄的气质。大衣颜色深，围巾可鲜艳些；大衣颜色淡，搭配色彩素雅的围巾更好。

### 腰带只能用来维系裤、裙松紧度吗？

有些人认为腰带只是用来维系裤和裙的松紧度的，其实这种观点是错误的。

许多时装表演中，非常引人注目的服饰是腰带，服装设计师用各种宽度，不同织物，再加上金属或珐琅带扣设计款式各异的腰带。腰带可让女性的胸部、腰部、臀部的曲线美更加突出。因此，腰带已成为时装的重要组成部分。

时下流行的皮革腰带多为渐宽渐长式的，两头宽窄不等，一般都配上闪亮的金属扣装饰，以黑色居多，因为黑色腰带与任何色彩搭配都富有美感。当然还有大红、湖蓝、淡紫、鹅黄、乳白等颜色。使用皮革腰带，并不需要紧勒腰肢，只需松松地斜扣在胯上，就会给人以潇洒大方、明丽优雅的感觉。

布料腰带通常多用与服装一致的面料，宽窄长短比较随意，窄的较长，可在腰下一侧系一个结，飘然下垂，临风舞动，显出身材的婀娜多姿。宽腰带装饰的重点在前身正中衔接处，点缀上各种图案的饰物，增加情趣。还可在腰带上加绘富于民族色彩的图案，展现古典的传统美。

其实，一套服装可选用几条不同颜色的腰带，随季节与场合的变化而变换使用。一般地说，上身较长的女性，系宽些的腰带，再配上一件稍短的上衣；腰身短的女性，则可以系较窄的腰带，配上一件齐腰身的上衣。大多数女性宜选择7~8 cm宽、色彩鲜艳的宽腰带。



总之，腰带的作用很多，充分认识到这一点，再认真地选择，您将获得意想不到惊喜。

### ● 佩挂项链越多越美吗？

项链被称为女性美的奇葩，是服饰艺术中最重要的物品。合适、巧妙的项链佩挂，将使您“颈上添花”，相反则会给人以画蛇添足之嫌。有人以为多挂几串项链在脖子上，珠光宝气浓重，方显贵族气派，殊不知，现代人的审美意识不在于臃肿与繁多，更在乎自然、协调与统一。

女性胸前需要美丽的东西来点缀，若没有项链这样的修饰物，这块芳草地必会变得空旷。但是佩挂项链绝非越多越好，无论您有多富有，也找不到用武之地，关键在于恰到好处。

圆脸型而身材又较矮的女士宜佩戴细长有坠子的项链，最忌同时戴上三四条短而圆的项链。穿学生装的不适合挂珠光宝气之类的项链，其材料与选型都与服装的风格不相符合。如果戴上一个绳编的、有小挂件的装饰项链，会产生朝气蓬勃的青春美。夏季的服装常以轻薄、飘逸型为主，佩戴的项链最好不要过大过多，质地也要避免有沉重感。

对比鲜明是另一种选择的好办法。单色或素色服装，佩戴色泽明艳的项链，可以使服装增添几分活跃；色彩鲜艳的服装，佩戴简洁、单纯的项链，可以使服装色彩有平衡感；红色或黑色衣裙配上白银或白色珍珠项链，会产生高雅不凡之美。

项链佩挂在脖子上，不仅对脖子本身的形象影响很大，而且对脸型的衬托，以及视觉感观也会起到相当的作用，因为人的视觉在项链颜色和造型的影响下，会改变对脸部皮肤颜色的感觉。一串恰当漂亮的项链，可以影响脸型线条，使您平添魅力。

## 佩戴耳环与脸型和服装无关吗？

这话有失偏颇，任何事物都是相互联系的，耳环作为一种装饰品，就必须与您的脸形和服饰协调统一才能完美，割裂它们的联系是错误的。耳环由于佩戴的位置属于人的头部，很容易引起人们的注意，只有得体、巧妙的佩戴，才能取得良好的效果。

事实上，每个人的脸型千差万别。耳环的色彩与造型，如果与脸型巧妙配合，可让容颜多几分风采，如果相互不协调，会弄巧成拙。大型的、环状的对身材高大的女性较为适用；小环形的，较为耐看而且娴静美丽，小巧玲珑的女性较为合适。

人们应根据脸型选择适合自己的耳环样式。长脸型者不宜戴细长型和长坠耳环，而大耳环、贴耳式、短坠耳环都有利于改变长度有余、宽度不足的脸型印象，而且耳环的颜色以深色为佳；圆形脸给人的印象是额部小、下巴短、颧骨宽、五官紧凑，所以有这种脸形的人不宜佩戴方形和圆形耳环，方形耳环与圆脸对比鲜明，圆形耳环正面烘托，都只会夸大圆形的脸部；有一副椭圆形的脸蛋算是比较理想的了，适合佩戴各种耳饰，如果佩戴大耳环或有坠耳环，将显得秀丽雅致。

还有，耳环的款式、色彩应和服装搭配，从一定意义上说，服装的样式常常决定了选择何种造型和材料的耳环。如果您穿的是丝绸等软、轻、薄型的面料，应戴贵重、精致的耳环，方显轻盈、雅致，过大、粗犷的耳环只会令您的美丽失色；若您穿的是呢料、裘皮、绒线等厚重型面料的服装，应选戴质量上乘的金银珠宝耳环，才能与衣着的高贵典雅相匹配，太小太差的耳环只会降低衣服的格调；如穿运动服、休闲服等日常的便服，选择耳环便不限于某种固定的范围，高、中、低档都能各得其所。

耳环如选配得当，既能作脸型和服装的补充，还能起到巧妙的点缀和协调左右的作用，平添您的气质与风度。

### ◆ 佩戴饰物多多益善吗？

饰物与女性似乎是不可分割的，但真正能配合得体却并非易事，而配合得体不是佩戴饰物多多益善。化妆品的共同点是：若选择得当，它可令您显得更加漂亮，增强自信心，塑造一个您期待拥有的形象。不管您购买怎样的饰物，目标都应是能为您增光添彩。

其实，在适当的场合应佩戴恰当的饰物。如赴日间宴会、开行政会议等场合，首饰应清雅大方，不要给人以庸俗之感。戴太多太耀眼的首饰，可能会弄巧成拙；赴晚宴或周末舞会，可清雅，也可略为夸张一些；而与恋人约会时，首饰则应在自然中透出高贵，不凡不俗地展示您的品味。

套件首饰具有整体性和协调性，也使佩戴者能更好地展示个性或身份。常见的两件套首饰，能适应任何服装和任何场所。如耳环与项链、项链与戒指、耳环与戒指、耳环与胸针、手镯与耳环的配套等。这些套件首饰都因为色彩与造型的一致而使人们的视线有连贯性，从而产生上下呼应的整体美感。

在隆重的聚会或宴会等重要活动中，为与华丽、高雅的服装相配，这时可配戴四件或五件套首饰。但在一些小型活动或职业女性身着便服和职业服装时，就没有必要佩戴这类多件套首饰，因为这会使您显得过于做作，如果是高档的金银珠宝，未免有炫耀财富之嫌。

总之，佩戴三件以上的套件首饰，就要持谨慎的态度，否则，不但不会起到很好的修饰作用，反而给人太复杂的沉重感。所以，佩戴首饰绝非如韩信点兵，多多益善。

## ● 老年人穿衣打扮不能像年轻人吗？

这种观念是非常错误的。其实，老年人穿衣打扮应做到年轻化、舒适性、讲究色彩、注重搭配和整洁。

在打扮上年轻化。应参照比自己年龄小十几岁的人购买服饰，通过服饰打扮使自己精神状态趋于年轻化，也给自己一个还年轻的心理暗示。

穿衣要追求舒适性。老年人早晨和晚上穿上一身运动装，既休闲舒适，又方便锻炼身体，显得健康、活泼和富有朝气。

服饰应讲究色彩。老年人在衣着方面应选择颜色鲜艳的，尤其是老年女性，这种装束使人看上去神情活泼、平易近人。

衣着注重搭配和整洁。老年人应注意装饰物的搭配，如帽子、眼镜、鞋子等的协调性，在档次上应尽量统一。同时服饰要整洁，每天都以非常精神的面貌快乐地生活。

## ● 男人在夏天里穿衣随便好吗？

表面上看来，似乎没有几个男人愿意为如何穿衣打扮的问题浪费时间。其实，时代不同了，穿衣打扮已不再只是女人的专利。

夏天里的男人穿衣，不像女性那般夸张在色彩，性感在袒胸露背，张扬在五彩缤纷的形式上。夏天里的男人，个个都能从细节处穿出自己的风格。因此，男人穿衣打扮，是细节因素决定一个人的气质和魅力。

当一个男人身着名牌衬衣，打上名牌领带，但却在耳边戴了几个耳坠，如果他不是什么球星、影星，可能没几个人会认为这是一个正经的男人。如果一个男人身着一套名牌西装，却在脚上

穿了一双旅游鞋出现在公共场合，别人绝不会认为他是爱好运动而原谅他的粗心大意。因此，男人在夏日着装应该搭配得体，才能体现男子汉的阳刚之气，显现出自身的魅力。

比如，男人在夏日穿休闲的个性T恤衫，也就是那种在时装店里可以定制的、在上面印上自己所喜欢的文字和图案的T恤衫。可以用T恤衫搭配长牛仔裤或短牛仔裤，穿滑板鞋或休闲鞋都可以，只要自己感觉好就行。

带有半懒散、半颓废的休闲气息的各种时装，如今正在成为现代男人共同追求的一种重要的着装趋势。这一系列服装非常适合身材结实的人穿着，其中各种不同削肩款式上衣，有加长的身形线条，多种不同质材的混用搭配，整体呈现西方贵族的气息。

### ● 穿有明显品牌标识的衣服好吗？

通常，人们在强烈的品牌意识下消费时，都会注意到，品牌服装一般都会在醒目的位置印上或绣上标识，例如著名的运动服装NIKE和ADIDAS等。有些人认为穿上这样的衣服会让人看起来很时尚很有品位。其实，这样穿着会让您看上去很稚嫩，因为您无意识地成了人家的品牌义务宣传员。

如果您不想成为一个移动的活广告牌，还是内敛和朴素点更好。我们可以改变自己原有的服装消费习惯，在超市中没有品牌标签而又价廉物美的服装有的是，买这些衣服穿在身上，能打开我们品牌消费的心结。穿在身上，没有人知道您穿的是哪一个品牌，这样还会减少许多消费之后的尴尬。

## ◆ 穿衣选色不重要吗？

穿衣的颜色应该与您自己眼睛的颜色、皮肤的色调和体形等特质相符才好，不是无论什么颜色的衣服都可以。例如，您在减价销售中发现的果绿色毛衣很便宜，但是，如果您穿上它让您看起来病秧秧的，那您不就亏大了。

俗话说，佛靠金装，人靠衣装。您的衣着直接告诉人们您的品位有多高。做任何职业任何角色的您，穿着的衣服都需要大方得体且突出您的外型特点，显示您的身份地位。女装讲究款式和多变，男装则讲究合身、款式经典大方。但是，无论是女装还是男装，都不要盲目跟着流行走，一定要选择适合自己的，而且要颜色与款式都搭配得体，不要太夸张，太夸张的另类就显得跟现实格格不入了。

## 运·动·篇



生命在于运动，是尽人皆知的道理。无论是为了保家卫国而锻炼身体，还是为了健康长寿而运动不息，总之都是为了追求有一个强健的体魄。但是，一些人对运动的认识模糊不清，运动的方式方法也有不当之处。这些运动中的小错误您是否也犯过？

### ❖ 力气大表明身体健康吗？

好些人都认为像举重运动员那样力气大的人就表明身体健康。其实，这是混淆了竞技体育与体育健身的概念。

实际上，竞技体育的核心是追求“更高、更快、更强”，追求“胜出”“破纪录”“超极限”。事实表明，竞技的极限运动性是与体育和健康背道而驰的。人们常常可以看到竞技能力强的人伤病缠身或突然死亡，而经常看医生吃药的人健康长寿的实例。所以体育健身是通过有氧运动增进心肺机能，提高全身的持久耐受力，并强化免疫机能，追求的却是健康长寿。

## ● 大运动量的运动效果好吗？

有些人以为没有大汗淋漓的运动就没有健身的效果。其实，这样的认识是不正确的。

实际上，体育健身运动做到呼吸稍微气喘和微微出汗就好。过量的运动往往对肌肉或关节造成损伤，反而会降低免疫系统的机能并造成人体疲劳。注意运动后感觉筋疲力尽或次日仍有不适感应降低运动的强度。如果身体在耐力练习或力量练习之间没有得到充分休息，那么不但无法强健体魄，还会损害身体健康。因此，为了保持身体的活力和运动的新鲜感，健身计划应有张有弛，即短时间耐力训练与长时间低强度练习相结合。建议每周的强度练习不应超过二次。事实上，训练强度越大，身体恢复就越慢。理想的状态是每周二次的强度练习之间，应至少休息一天的时间。

## ● 剧烈运动后可以立即休息吗？

有的人剧烈运动后马上停下来休息，这样做的后果是很危险的，严重的可以导致猝死。

因为人在剧烈运动时心跳加快，肌肉和毛细血管扩张，血液流动加快，同时肌肉节律性地收缩挤压小静脉，促使血液快速地流回心脏。如果这时候立即停下来休息，肌肉的节律性收缩也会停止，原来流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的整理运动，至呼吸和心跳基本正常后再停下来休息，这样才不会发生危险。



### ◆ 仰卧起坐运动减肚子吗？

有的人为了减去腹部脂肪而集中进行腹部运动，以为这样一定能使腹部肌肉的力量和弹性增强，肚子变小，事实上却难以达到理想的效果。

因为腹部脂肪是随着整体体重的减轻而减少的。人的体重减轻时，虽然有各个部位减少的快慢顺序，但是为了减少某一特定部位而做的努力一般是很难办到的。事实上，有许多运动方式可以达到减去脂肪的目的，如减肥操中的揉擦腹部、转体、体前屈立起、依次高抬腿等。只要运动方法得当，均能起到减去脂肪的效果。

### ◆ 跑步健身必须用腰封吗？

许多人认为跑步健身必须用腰封，这一谬误在爱好跑步健身的人身上较常见。

其实，皮制腰封的用途是帮助举重者稳定腰椎，一般只在举起相当重量及某些负重动作中才要使用。一般人练举重的重量很少有机会用得上。

虽然如此，为何仍见不少人连跑步时也用腰封，因为在这些人的意识中，用了腰封才像真正做运动的样子。但是，不恰当地使用腰封，围绕腰椎的肌肉便会逐渐变弱，失去它作为天然“腰封”稳定腰椎的功能，久而久之，连做一些小动作也会扭伤腰部。因此，跑步使用腰封得不偿失。

### ◆ 跑步机上紧握扶手跑好吗？

有些人在跑步机上双手握住扶手跑步，以为这样跑步比较轻松。其实，这种跑步方式达不到锻炼的效果。

事实上，这样跑步的确较轻松，但消耗的热量较摆动双手少。除非是初用者，否则熟悉了跑步机的用法后，便应该放开手，让双手自由摆动，双臂像一个节拍器一样有节律地带动着腿的节奏，这样的摆动能有效地维持步幅。注意，摆臂应是以肩为轴的前后动作，左右动作幅度不超过身体正中line。手指、腕和臂应是放松的，肘关节成90度角。另外，跑步时从颈到腹保持直立，头要正对前方，而非前倾或后仰，两眼注视前方，肩部适当放松，避免含胸，这样有利于呼吸、保持平衡和步幅。躯干不要左右摇晃或上下起伏太大。腿前摆时积极送髋，跑步时要注意髋部的转动和放松。

### ◆ 随便穿什么鞋参加运动都可以吗？

有些人以为随便穿什么鞋参加运动都没有问题。其实，这样的认识是不正确的。

实际上，人们在跑步等运动时，如果脚的着力点不对，会对脚和腿部造成很大的冲击。因此应选择稳固及平底的运动鞋。若鞋选择不当，很容易使脚和腿部受伤，常见的足部神经压迫问题多数原因是穿不合脚的鞋，致使鞋底长期压迫神经造成的，因此，买一双适合自己脚的鞋参加运动是非常最要的。

另外，无论选择哪种类型与品牌的运动鞋，试穿时应在正好合适的基础上加大半个鞋号，因为运动时脚会发胀，必须为此留出足够的空间。除了跑步的不正确施力点易造成足部伤害外，穿

着鞋底已磨损的旧鞋运动也可能导致脚或腿的伤害。如运动鞋开始破损或鞋底磨损较严重时，便是换新鞋的时候了，否则您的双足就会有麻烦。

### 运动后可以马上洗浴吗？

有些人在剧烈运动后贪图爽快，马上进行洗浴。其实这样做对健康是极为不利的。

因为人体在剧烈运动后为保持体温的恒定，皮肤表面血管会扩张，汗毛孔开大排，汗增多，以利于散热。如果这时洗热水浴，则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病；如果这时候洗冷水浴，人体会因突然遇到刺激而使血管立刻收缩，血液循环阻力加大，心脏的负担会立即加重，同时机体抵抗力也会降低，人就容易患病。所以，剧烈运动后一定要休息一会儿，等身体平复以后再洗浴，才不会影响身体健康。

### 运动后可以大量喝饮料吗？

有些人认为在运动以后体液损失过多，应该快速补充水分，因而大量喝饮料。其实，这样做的结果是非常危险的。

事实上，人体在剧烈运动时，需要增加心跳的次数和呼吸的频率来加快血液流动和增加氧气，以满足肌体的需要。运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，运动后如立即大量饮水或其他饮料，会加重胃肠负担，使胃液被稀释，既降低胃液的杀

菌作用，又妨碍对食物的消化。并且，喝水速度太快也会使血容量增加过快，引起体内钾、钠等电解质发生紊乱，还会加重心脏的负担，甚至出现心力衰竭，引起心闷腹胀等。另外，还会引起血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸；还会影响体温的散发，引起感冒、腹痛；血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不但不利于运动，还会伤害心脏。因此，剧烈运动后不宜快速过量饮水，更不可喝冷饮，否则后果难以想象。

### 运动前可以大量吃糖吗？

有的人认为补充糖分能提高运动能力，于是就大量地喝葡萄糖水或吃甜食。其实，这样做不但不会有益，反而会产生相反的作用。

实际上，运动前过多地摄入糖分会使体内的维生素B1大量消耗，人会产生倦怠等不良反应，反而影响运动的能力。如果在短时间内大量摄取糖分，糖分进入血液中，使血糖过高，因为糖分的渗透效应使水分从胃壁进入腔内进行稀释，从而影响了胃的排空，进而引起腹部不舒服、头晕、恶心等不适的感觉。并且，摄取过多的糖分会使血液粘稠度增高，会影响心脏的功能，还会使得肌肉变得僵硬，这对身体是极为不利的。另外，摄取过多的糖分会使血液中的甘油三酯升高，对心血管系统产生不利影响。

### ◆ 运动后可以马上饮酒吗？

有的人认为酒能够解乏，于是在剧烈运动后马上就饮酒。其实，这是对身体有害无益的做法。

因为运动后人的身体机能处于高水平的状态，此时喝酒会使身体加快吸收酒精，对肝、胃等器官的危害就会比平时大，长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡等疾病。

正确的做法是：不要停止运动后马上饮酒，尤其是饮大量的白酒，因为这样会加重心脏、肾脏的负担，损害健康。应在运动后休息一会儿，适量地饮低度酒，如葡萄酒、黄酒、啤酒等。因适量饮酒可使动脉血管扩张、血压下降，有益于缓解疲劳。还因运动后产生大量乳酸，导致人体酸碱度失衡，而适量饮酒能使血管扩张，加快乳酸代谢。

### ◆ 运动中动作重复过快行吗？

有些人在健身房的器械运动中动作重复很快，以为这样做可以更快地消耗能量，加快体内脂肪消失的速度。其实，这是在做无用功。

事实上，在力量训练时，如果动作重复完成得过快，由于势能的辅助，肌肉将得不到足够刺激，能量消耗也会大打折扣，脂肪的减少就无从谈起。此外，运动速度过快，还容易导致肌肉和结缔组织的损伤，这样一来，不但起不到锻炼的作用，还会给身体带来伤害。

正确的方法是做每个动作需要6秒的时间，其中抬举2秒，放下4秒。在放下的过程中，由于有重力辅助，所以这一阶段应该把动作放得更慢，以便达到足够的强度。实际上，放慢动作是一项重大的改进，这样，您可以从力量训练中获取最大收益。

## 运动引起头昏头痛属正常现象吗？

有的人一运动就会引起头昏头痛的症状。其实这属于非正常现象。

运动引起头昏头痛有如下几种原因：

1. 平时缺乏锻炼的人从事剧烈运动。这时会出现头昏或头痛，同时还伴有脸色苍白、气喘、恶心、呕吐、肌肉抽筋等症状。这是呼吸器官的功能不能适应剧烈运动时的反应。呼吸节律不好，使体内出现供氧不足，也会发生头晕。有时疲劳后参加运动或睡眠不足情况下参加运动，都可引起头晕、头痛等一系列症状。

2. 身处饥饿状态，体内热量不足。当头昏、头痛等症状在锻炼一段时间后或锻炼接近结束时发生，尤其是在外界温度过高或过低的条件下出现这些症状时，其原因可能是在饥饿状态下长时间地锻炼，体内血糖含量降低，热量不足，从而产生头晕、无力、出汗等现象。

3. 由于疾病引起的症状。患慢性鼻炎、中耳炎和高血压病的人，在运动时可能会出现头昏或头痛。在青少年中，尤其女生，运动时出现头晕、脸色苍白、心慌等症状时，常常与血色素较低有关。对这类原因引起的头昏、头痛等症状，应积极治疗原发疾病，才能从根本上消除病因。

## 冬季运动穿棉织品内衣好吗？

有的人在冬季里喜欢去滑雪或溜冰，而运动内衣的选择就非常重要了，有的喜欢穿纯棉内衣，认为这种内衣吸汗，穿着舒服。其实，如在高寒地区滑雪或溜冰，穿纯棉内衣做高强度运动

是非常危险的。

事实上，当人们进行高强度运动时，身体会排出很多汗液。在选择贴身内衣时，最好不采用纯棉内衣，因为纯棉制品吸水性好，当人体处于运动状态出汗较多时，纯棉内衣会大量吸收汗液。当内衣上的汗液很难在短时间内挥发掉时，贴在皮肤上又冷又潮的棉内衣会将皮肤表面热量带走，此时如因不能及时更换内衣而致使湿内衣结冰，在高寒状态下很有可能危及人的生命。

正确的做法是穿丝普纶材料制成的内衣。这是国际上一种先进的材料，曾作为国家重点攻关项目，已在国内研制成功。这种内衣的内层有一层单向芯吸效应的化纤材料，本身不吸水，外层是棉制品，可将汗液吸附在棉制品上。穿这种内衣在高寒地区做运动就不会发生内衣结冰危及人生命的事故。

## 旅·行·篇



旅行是现代人不可或缺的生活方式。坐上翱翔在蓝天的飞机、奔驰在田野的火车、驾驶自己的爱车，或去到异国他乡，或来到风景名胜，观察身边的景色和事物，行万里路，读万卷书，既增长了见识，又愉悦了身心，还尝遍了天下美食，旅行真可谓是人生的一大美事。但是，人在旅途身不由己，生疮害病、自然灾害、交通事故、江湖骗子，凡此种种都不得不防。如果您即将上路旅行，对这些事情预料到了吗？您有所准备吗？

### 旅行社都是可信赖的吗？

不一定！任何事物都有其多面性，旅行服务行业也不例外。服务水平和服务态度良莠不齐，在找旅行社的时候最好多长一个心眼，这样可以避免少吃亏上当。

在找旅行社的时候，首先要看旅行社的资质。旅行社分为国际和国内旅行社，通常都会在营业许可证中标明经营的范围。如果是出境旅游，一定要注意旅行社是否有出境游经营权。小心遇上二道贩子！对旅行社资质等问题弄不明白时，可以打电话到当地旅游局咨询。



二看旅行社行业背景，就是该旅行社是经营旅游业为主，还是旅游只是一个附加经营项目。相较而言，后者旅游业是副业，投入精力不多，显然实力上稍逊一筹。

再看旅行社的承诺。任何旅行社都会说自己的旅行产品如何出色。千万不要相信推销员的口头承诺，一定要与旅行社签订详细的书面合同。

### 旅游买保险的错误观念您知道吗？

我们去旅游时一定要买保险，同时应警惕以下错误观念。

1. 旅行社投保了，我没必要再买保险。有些参加旅行团出游的人认为，只要旅行社投保了旅游责任险，不管什么问题都可以找保险公司。其实，在旅行途中遇到意外情况时，旅行社只负部分责任。因为旅游责任险是规定旅行社一定要承保的保险，它只为旅行社自身因疏忽或过失所需承担的经济责任保险。而游客本人发生的意外事故则不在承保范围内。因此，外出旅游一定要给自己买一份旅游意外险来增加保障。

2. 旅游中发生意外后能全额赔偿。其实，旅游中发生意外后不一定能得到保险公司的全额赔偿。实际情况是，人身意外保险所约定的保险金额只是保险公司承担给付的最高保险金额，而非实际给付金额。除航空事故能得到最高赔付金额外，其他人身意外保险都是按比例赔付。此外，很多旅游意外险对于攀岩、漂流、潜水、滑雪、蹦极、赛马、冲浪等高风险活动都不在赔付范围。因此，旅游者在选择旅游险时，要留意保险公司推出的旅游险在分项责任的赔付方面是否有限制。

3. 投保金额越高越好。在一般人的意识中，购买保险保额越高越好，尤其是去国外旅游，考虑到国外的消费水平，保险公

司都会劝说旅游者投高保额旅游险。其实，境外旅游保险的保额并非越高越好。到美国和日本等医药费较高的国家旅游，医疗险的保额最好不要低于20万元；而到泰国和马来西亚等国家旅游，医疗险的保额在10万元左右即可。

另外，建议到境外旅游的人在出游前最好买一份包括意外和紧急救援医疗双重保障的境外旅行险。由于对选择的出游地点不熟悉，意外和紧急救援医疗双重保障显得非常重要，有双重保障有利于境外应对突发风险，保障出游的质量。同时要充分考虑购买保险的保障期限。游客应当按自己的旅游行程，根据所需保额和天数投保，为自己选择一份量身订做的保单。最后还要了解紧急救援服务的内容及提供此项服务的境外救援公司的服务水平。

### 任何旅行社的服务项目都是相同的吗？

不一定！相同费用相同的旅游景点不同的旅行社可能有出入，这得看旅行社提供什么样的旅行产品。这是您出游前必须注意的问题。

事实上，首先要看旅行社提供的行程表内容是否详尽。行程表就是旅行的日程安排，应包括住宿、用餐及景点几个方面，越详尽越好。提供日程表越详尽，旅行社中途随意改动安排的可能性就越小。

接着看行程安排是否合理。有些旅行社的行程看上去繁花似锦，城市多、景点多、安排紧凑。可实际上多数时间用在途中，甚至走回头路，参观景点的时间不多。这样的旅行，不是浮光掠影，就是行路购物，没有旅行观光的乐趣。

还要探讨景点细节。看行程表时不仅要注意景点，而且要看标注是否详细。如果行程上写“北京一日游”之类的话，那就得

当心了。因为北京的范围很大，景点众多，有些景点不收费，有些景点收费且收费金额不同，各景点相差很大。遇到这种情况，一定要向旅行社询问具体景点的情况。如果旅行社不说，这里面就有问题。如果说出名字，一定要写入合同中，日后看是否相符。当然，如不甚了解可上网查询。

在旅游合同中一定要明确哪些游乐项目和饮食包括在团费之内，哪些需要自理。弄清门票只是入园的大门票，还是包括园内的全部门票。行前一定要在合同中写清楚，以免日后产生纠纷。同时，还要写清楚用餐标准，几菜几汤，几荤几素，一个不少。如果是出国旅行，最好问明中餐还是当地餐。在国外，中餐通常较贵。出门在外，吃的好坏，关系重大。

明确酒店的地点名称及星级。例如“入住北京饭店（五星级）或同级饭店”。这样的写法比较规范。如果只写地点或星级都可能有问题。

明确交通工具。不仅要明确是汽车、火车还是飞机，对汽车还要了解是进口车，还是国产车，什么车型，因为这直接关系到旅途的舒适程度。

看旅行团是否有全陪。通常旅行团超过一定人数，旅行社就应派员全程陪同。以保证从一地至另一地的旅游可以顺利衔接，旅途中发生问题能得以及时解决。

#### ◆ 外出旅游什么药品都不用带吗？

这种观念不正确。俗话说，天有不测风云，人有旦夕祸福。随着社会文明的发展，自我应急救护意识也逐渐提高，如外出旅游时，带上一些常用药品，遇到意想不到的情况，施以应急救护，可以化险为夷。

那么我们外出旅行带些什么常用药品为好呢？首先，如果患有慢性病需要连续用药，应在医生的指导下带好相应的药物。其次，出门在外，磕磕碰碰在所难免，扭伤腿脚也很常见，因此应带的常用外用药品有消毒纱布、酒精和碘酒、风油精、云南白药、创可贴、跌打损伤膏药等。在旅途中，出现胃肠不适是十分常见的，尤其对于那些平时就有胃肠疾病的人，备一些胃药不失为明智之举，如颠茄片、乳酸菌素片、法莫替丁片、穿心莲等；还有常用的止痛药阿托品、对乙酰氨基酚缓释片、布洛芬缓释胶囊等。另外，有晕车、晕船、晕机的游客必备茶苯海明片，可在动身前半小时先服用50毫克，途中必要时再加服1片。

#### ◆ 黄埔军校校址在上海吗？

有人以为黄埔军校肯定在上海，因为上海有黄浦江嘛。错了，黄埔军校不在上海而在广州。

黄埔军校建于1924年，建校时的正式名称为“中国国民党陆军军官学校”。因其校址设在广州东南的黄埔岛，史称黄埔军校。

其实，黄埔军校是孙中山先生定的校名。先是孙中山1924年1月24日命名成立的“陆军军官学校筹备委员会”。同年3月，又在《广州民国日报》刊登“陆军军官学校筹备处布告”。“陆军军官学校”由此而来。“陆军军官学校”得以正式成立，主要是1924年有了国民党和共产党参加的国民党“一大”的召开，实现了第一次国共合作。同时，正式决定创立军校，由国共两党参加筹建军校的工作，双方输送大批来自两党的革命青年来校担任教官和做学生。

黄埔军校影响了中国的历史。国民党军队中95%的将军都出

自黄埔军校。黄埔军校在抗日战争中成为培养抗日官兵的大本营，各期毕业生都一律开赴抗日前线参战。从这里走出的一大批人物对中国政局的影响长达半个多世纪，从北伐到抗日，到解放战争，黄埔师生都是国共双方的主角。

黄埔军校校址曾几度搬迁，在内地分为广州、南京和成都时期。抗日战争爆发后，1938年，黄埔军校本部辗转迁至成都。1949年12月，成都解放，黄埔军校在内地的一个时代也宣告终结。

### 搭帐篷可以不拉防风绳吗？

在自驾游中，看到非常多的人搭帐篷时不拉防风绳，这些人都以为这东西可有可无，在没风的日子可以不用。这样做是错误的。

正确的做法是：选定营地后，先决定帐篷入口的方向、风绳的固定位置以及判断有无潜在危险。接着，再将营地清理干净并平整地面。然后先摊平内帐，将四个角固定于地面。立起营柱，并将风绳固定在地面上，拉紧风绳，使营柱不需支撑就能站稳。需要注意的是，拉风绳扎地钉时，不要90度角打地钉，地钉应该和帐杆成直角，才会有最大的固定阻力。所以一般是与地面成45~60度角来打地钉的。

接着要做的是，拉开帐篷的侧面和底边，绷紧打地钉分离内外帐，同时可以形成空气的流通减少帐内凝结露水的可能。注意，风绳一定要拉紧，风绳不仅仅是防风，它更重要的作用是使帐篷内外帐分开，把帐篷打饱满。内外帐有效分离后，外帐凝结的水露就不会打湿内帐里的睡袋和衣物。

另外，在选营地时千万要注意以下情形：不要在峡谷的中央扎营，避免山洪；不要在靠近水边处扎营，小心涨水被淹；不要

在悬崖下面扎营，以免落石伤害；不要在山岗上扎营，避开强风突袭；不要在孤立的大树下扎营，小心被雷电击伤；不要在草丛或灌木丛中扎营，以免遭遇虫蛇。

### ◆ 使用登山杖不扣腕带好吗？

许多人手握登山杖不扣腕带，就像抓一根木棍那样使用，这种使用方法是错误的。

事实上，登山杖在设计时有一个很重要的部件就是它的腕带。在使用时将腕带套于手腕处收紧到合适位置，行走时利用胳膊、手臂和手腕的惯性压下腕带来帮助使用者，而不是仅仅靠手握的力量，否则的话手臂很快就感觉疲劳了。

使用登山杖还有一种不正确的方法是：在调节长度时，许多人不是把最下面一节放到标准卡位才锁紧。登山杖最下一节通常是圆锥形的，如果在标准卡位前锁紧的话，杆体和锁扣间会留有空隙，受力时容易造成折断或锁扣损坏。所以，最下一节要放到杆体上标示的长度线位置，整体的适宜长度用上面几节来调整。

## 爱·眼·篇



眼睛是人感官中最重要器官之一，人生中绝大部分的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、观察人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛对人生的意义不言而喻，但用眼的卫生与禁忌您注意到了没有？特别是年轻的朋友，看似很正常的一些用眼习惯，也许正在悄悄地削弱着您原本正常的视力。

### ● 学生只需在学习的时候戴眼镜吗？

有些人认为学生长期佩戴眼镜会让视力越来越差，只需在学习时戴眼镜就可以了。其实，这样的认识是糊涂的。

实际上，如果左右眼的视力都在0.7以上，不会对学习和日常生活造成太大不便，近距离用时可以不戴眼镜。要是视力在0.7以下或300度以上近视，看远近都会不适，这就需要经常佩戴眼镜，才能保持视力不进一步恶化。如果左右眼的视力相差很大时，会造成双眼不平衡导致视疲劳。因此有两眼屈光度相差很严重的近视、远视或散光，则必须经常配戴合适的眼镜。

## ◆ 长时间看电视不会影响视力吗？

有些家长为了给孩子增长知识而让孩子长时间地看电视，以为这样不会影响视力。其实，这种观点是不正确的。

事实上，只有少数没有近视体质的孩子无论怎么看电视也不会近视，大多数孩子具有容易患近视的体质。如果长时间看电视，让眼睛得不到休息，眼睛会疲劳，感到很累。经常这样下去，会使眼睛受损，视力自然而然就下降，患近视眼的可能性很大。并且，正值成长、发育期的孩子，如果经常看电视而运动不足，也会变成体质虚弱且容易患近视的肥胖儿。另外，造成孩子近视的原因跟孩子看电视的持续时间和观看距离有关，一般不要让孩子看电视超过1小时，距离电视屏幕最好在4米以上。

## ◆ 近视眼不会变成老花眼吗？

有的人认为患近视眼的人老年后不会变成老花眼。其实，这种认识是不正确的。

事实上，近视眼只能看清近距离的物体，远距离的物体看起来十分模糊，这是因为图像被聚焦到视网膜的前方了。而形成老花的眼原因是眼球的前后径变短，只能看清远距离的物体，近距离的物体看起来很模糊，是因为图像被聚焦到视网膜后面了。可见，近视眼和老花眼是两个截然不同的概念，前者属屈光不正，后者属衰老现象。近视眼得老花眼的表现是戴着近视眼镜看远处清楚、看近处不清楚，摘掉近视眼镜看近处清楚、看远处反而不清楚。所以说近视眼的人老了以后，同样不可避免地发生老花眼，只是根据原来近视的程度，老花眼现象可以延缓发生。但是，近视眼并不能阻断老花眼的发生，因为这是人体衰老的必然结果。



## ● 反应迟钝与眼睛无关吗？

有的人总以为老年人大脑反应迟钝是脑细胞衰老所致。而实际上有一部分老年人反应迟钝是由于眼睛视力降低引起的。

事实上，人通过眼睛观察到事物，接着将信息传递到大脑，然后判断和理解得出结论。还有，人们80%的信息是由眼睛获得的，因此有眼亮心明的说法。要让大脑反应快，就应注意保护自己的眼睛。其实，保护眼睛有许多行之有效的方法，如多眨眼睛，打开窗眺望远方，经常望望天空的蓝天白云，还可以出门走路爬山，这个过程可以看到很多商店和自然风光，随时调整视距，对视力的保持是很有帮助的。

## ● 老花镜戴的时间越长度数越高吗？

有的人认为只要戴上老花镜，眼睛老花的程度就会越来越深，老花镜的度数也会越来越高，所以还是不要戴眼镜为好。其实这种想法是绝对错误的。

实际上，人只要过了四十岁，都会逐渐变成老花眼，而且随着年龄的增长，眼睛老花的程度也会增高，无论戴不戴眼镜，度数都会增长。正确的做法是当看书报时感觉纸上的字模糊了，就需要佩戴合适的眼镜，以此来适应眼睛的变化，才能接受更多的信息。

## ● 目不转睛能看清楚就不用戴眼镜了吗？

有些人视力下降了还坚持不佩戴眼镜，认为只要目不转睛地能看清楚就行了。其实这样做时间久了会使自身的视力进一步下降。

事实上，正常视力应是在看清物体后3秒钟内做出正确判定。目不转睛地看或眯着眼看，视力能提高0.3左右，但那不是正常的视力。如果学生在听课时，当黑板上的文字不能立即看清楚，即使目不转睛地看后能够判断出来，但反应迟缓，不能做出快速的判断，就跟不上老师的讲解，会严重影响学习效率。另外，这样的情况持续时间久了还会引起视疲劳，可能使眼睛受到更深程度的伤害。

### 上年岁的人眼睛模糊是正常的吗？

有些上了年岁的人发现眼睛模糊，以为是因年纪大引起的，属于正常的年龄反应。其实，这种认识是不正确的。

事实上，眼睛模糊的原因不仅仅是近视、远视、散光，还有其他的疾病原因。如果是因为“年纪大了，没有办法”不予理睬，结果眼疾发现过晚，待确诊时已经错过了最佳的治疗时机，悔之晚矣。正确的做法是眼睛有点模糊感觉时，就要去看眼科医生，及时发现问题，以期得到最佳治疗。

### 老年人都会患白内障吗？

有些人认为上了年纪，都会或多或少地出现白内障的症状。其实，这种认识是糊涂的。

白内障是指透明的晶状体发生混浊的一种常见致盲眼病，多因老年代谢功能降低、营养供应不足、某些老年病造成晶状体代谢紊乱或营养障碍致使晶状体混浊。事实上，老年性白内障的发生还与下列因素有关：

1. 体重过重易患白内障。体重超重较多的人比体重正常的人患白内障的可能性增加一倍以上。

2. 强光刺激易患白内障。有研究表明，长时间暴露在强烈阳光下会明显增加患白内障的危险性。经常接触强光者，如电焊工和喜欢户外活动的人，患白内障的比例大大高于其他人群。

3. 缺水易患白内障。近年来研究发现，如果老年人发生脱水或严重腹泻，就容易患白内障。人的眼睛水分含量较高，当人体缺水引起晶状体蛋白变性时，最终就会引起晶状体混浊而诱发白内障。

从上述可知，老年性白内障的发生是可以预防的。只要重视调节饮食，多吃蔬果食品，避免脂肪等营养过剩使身体发胖；避免长期强烈阳光刺激，在强光下活动或工作时，注意佩戴质量好的太阳镜；生活中要特别重视水分的摄入和补充，不要等到口渴时才喝水，天气炎热或运动出汗后要多喝水；特别是患腹泻病时要及时就医和补充水分，以防脱水而罹患白内障。

### 一只眼睛视力低不管它没关系吗？

有的人认为一只眼睛视力正常，另一只眼睛视力不正常关系不大，只要能看清楚事物就行。其实这种认识是不正确的。

事实上，人在观察事物时，左右眼睛的信息同时输入大脑，形成立体的影像。当一只眼睛输入的是正常的影像信息，而另一只眼睛输入的却是模糊的影像信息时，整体的影像就会变得不真实。如果在儿童的成长时期出现这样的情况，视力发育就会出现障碍，通常会患弱视症。成人若遇到这种情况，一般可以通过大脑来判断、修正错误的影像，但长此以往会导致视疲劳，最终会影响具有正常视力的那只眼睛。人的双眼是相互配合来观察事物

的，如果一只眼睛视力出现偏差，就需要佩戴有形或隐形眼镜来进行矫正，才能确保双眼获取的影像正常。

### ◆ 年纪大不能做白内障眼科手术吗？

有的人认为年纪大的人患白内障眼科疾病不能做手术。其实，能不能做手术要看实际情况，不能一概而论。

老年性白内障是常见的眼科疾病之一，多见于50岁以后的中老年人，发病率随年龄的增长而增加。事实上，白内障手术是在局部麻醉下进行的，随着医疗器械和手术方法的进步，手术不会给患者带来负担，时间仅需几分钟，患者几乎无疼痛感，也不需要绝对的安静。身体状况较好的老年患者无须担心，即使体质较弱的老年人，在监护医生的配合下也可以顺利完成手术。只是部分高龄白内障患者，尤其是同时患有合并高血压、糖尿病和冠心病等全身疾病者，手术确实存在心脑血管意外及其他意外的可能。因此在进行眼科手术前，医生要对患者做全面检查来确定是否可耐受手术，病情严重者需请内科医生会诊协助治疗，待条件允许后方可在监护下进行手术治疗。